

INHALT

Vorwort von John Du Cane 8

TEIL I: SCHNELLKRAFT, SCHNELLIGKEIT, AGILITÄT

1: EINSCHALTEN! Schnelligkeit tut not 13
2: EXPLOSIVES TRAINING: Fünf Prinzipien 23
3: WIE DU DIESES BUCH BENUTZT: Kernkonzepte und Antworten 35

TEIL II: DIE EXPLOSIVE SIX

4: POWER JUMPS: Kraftvolle Sprünge 51
5: POWER PUSH-UPS: Maximalkraft wird Schnellkraft 87
6: KIP-UPS: Kung-Fu-Körperschnelligkeit 123
7: DER FRONTFLIP: Blitzschnelle Bewegungsfertigkeiten 155
8: DER BACKFLIP: Ultimative Agilität 189
9: DER MUSCLE-UP: Optimale Explosivkraft 223

TEIL III: TRAININGSPLANUNG: THEORIE UND TAKTIK

10: FORTSCHRITTE ERZIELEN: Das PARC-Prinzip 275
11: SCHNELLKRAFT UND FERTIGKEIT: Methodenlehre des
Zwillingstrainings 285
12: SCHNELLKRAFTTRAINING: Dreierregel und Sechserregel 291
13: FERTIGKEITSTRaining: Time Surfing und Konsolidierungstraining 301
14: BEISPIELPROGRAMME: Muster für Trainingseinheiten 309

BONUSMATERIAL

BONUSTEIL 1: Schnelligkeitstraining für Könner:
»Coach« Wades Top-Ten-Tricks und -Hacks 323
BONUSTEIL 2: Tierisches Agilitätstraining 343

DIE EXPLOSIVE SIX: ALLE PROGRESSIONSTABELLEN 356

Die Models 362
Bildnachweis 367
Dank 368