

INHALT

Vorwort	6
1 Krafttraining für Frauen	11
Grundlagen der Anatomie	12
Das Skelettsystem: Dein Fundament	14
Das Muskelsystem: Die Kraftpakete	18
Wichtige Muskelgruppen im Krafttraining	21
2 Strength Training made simple – Grundlagen des Krafttrainings	39
Dein Weg zum Erfolg	40
Was bei der Übungsauswahl zu beachten ist	42
Wann Übungsvariation wichtig wird	45
Übungsreihenfolge und Priorisierung von Schwachstellen	47
Kadenz: Der Augenblick der Zerbrechlichkeit	48
Freie Gewichte versus Training an Maschinen	50
Progressive Overload	54
Die Rolle der Periodisierung im Krafttraining	64
Weitere Variablen für ein effektives Krafttraining	72
Der weibliche Zyklus	110

Der Menstruationszyklus und Kontrazeptiva: Ein vollständiger Leitfaden für Sportlerinnen	124
Zykluskalender	129

3 **Nutrition made simple – Grundlagen der Ernährung** **135**

Die Grundlagen	136
Tracken oder nicht tracken?	137
Magische Makros: Der Mythos der perfekten Formel	143
Die optimale Energiebilanz errechnen	149
Makros, die Bausteine für Energie und Muskulatur, definieren:	166
Die Rolle von Mikros – Mikronährstoffen, Ballaststoffen und Wasser – definieren	182
Body Recomposition – gleichzeitig Fett verlieren und Muskeln aufbauen	198
Supplemente – Nahrungsergänzungsmittel im Überblick	201

4 **Die Praxis – Trainingspläne und Übungen** **223**

Strukturiert ins Training starten	224
Die Trainingspläne	227
Die Übungen	263
Quellen	340
Sachregister	346
Übungsregister	348
Trainingspläne Übersicht	350
Über die Autorin	351