

INHALT

	VORWORT	4
	VORWÄRTS!	7
1	MISSION ERFOLG: SCHLANK, STARK UND SELBSTBEWUSST.	8
	Wie alles begann	10
	Wie ich wurde, was ich bin	12
2	TRAININGSGRUNDLAGEN – WAS WIRKLICH WICHTIG IST	18
	Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?.....	20
	Warum Krafttraining?	23
	Was ist eigentlich Fitness?	27
	Verbreitete Mythen über Krafttraining	30
	Seien Sie selbst Ihr stärkster Motivator	34
	Setzen Sie sich Ziele – und erreichen Sie sie!	37
	Intensität ist wichtig für den Trainingserfolg.	38
	Die unterschiedlichen Trainingsmethoden	41
	Periodisierung – das Rückgrat des ultimativen Krafttrainings	47
3	ERNÄHRUNG – ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN ..	50
	Vergessen Sie Diäten	52
	Das Wichtigste über Kalorien	53
	Die Makronährstoffe.....	55
	Der Grundumsatz – die basale Stoffwechselrate	60
	Wie Sie am besten abnehmen	62
	Wenn Sie zunehmen möchten.....	63
	Ideale Nahrungsergänzungen	64
	Führen Sie ein Ernährungsprotokoll.....	66

4	DIE ÜBUNGEN	68
	Das Wichtigste zu Übungsaufbau und -ausführung	70
	Nützliche Gegenstände drinnen und draußen	72
	Die Übungskategorien	74
	Die Progression	81
	Vor dem Training aufwärmen	90
	Cool-down – der Abschluss des Trainings	102
	Druckübungen	106
	Zugübungen	141
	Übungen für Beine und Gesäß	160
	Core-Übungen	198
	Ganzkörperübungen	224
5	DAS TRAINING: DIE 10-WOCHEN-PROGRAMME	228
	Der Aufbau der Programme	230
	Die angewandten Trainingsmethoden	232
	Wählen Sie Ihr Programm	234
	Basisprogramm für Einsteiger	235
	First Class für Trainingserfahrene	242
	Master Class für Fortgeschrittene	249
	Chief Class für Spitzensportler	256
6	DAS ANFÄNGERPROGRAMM	264
	15-Jahre-Jubiläumsprogramm	266
	Die Workouts	268
	Anhang	
	Über die Autoren	284
	Übungsregister	285