

INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort</i>	7
<i>Einleitung</i>	11

TEIL I BEVOR ES LOSGEHT

1 Cardio: Was ist das überhaupt?	17
2 Die Wissenschaft hinter <i>Warrior Cardio</i>	21
3 Mentales Cardio	33
4 Standortbestimmung	41
5 Warrior Prehab 15	47
6 Das <i>Warrior-Cardio</i> -Warm-up	65

TEIL 2 METABOLISCHES TRAINING

7 Die 10 Gebote des metabolischen Trainings	111
8 Energiezirkel	115
9 Hurrikan-Training	139
10 Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebell-Zirkel	157
11 Körpergewichtszirkel	223
12 Spezielle Kraftzirkel	263
13 Sprinttraining	293
14 Die Finisher	301
15 Core-Training-Workouts	319

TEIL 3 ERNÄHRUNG UND WORKOUT

16 Ernährung für Warrior	371
17 <i>Warrior-Cardio</i> -12-Wochen-Workout	401
<i>Danksagung</i>	410
<i>Der Autor</i>	412
<i>Die Koautoren</i>	414