

Inhalt

TEIL 1: ÜBERBLICK	7
EINLEITUNG	8
WIE ICH ES GESCHAFFT HABE	11
ÜBER DIESES BUCH	15
KLEINE MUSKELKUNDE	19
HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN	23
AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG	29
BEVOR SIE ANFANGEN	34
ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES	39
POWER-4-TEST	42
TEIL 2: DAS PROGRAMM	51
DER 7-WOCHEN-TRAININGSPLAN	52
LEVEL I	54
LEVEL II	59
TEIL 3: DIE ÜBUNGEN	67
ANHANG	117
ÜBER DAS PROGRAMM HINAUS	118
AUFWÄRM- UND DEHNÜBUNGEN	123
CARDIOTRAINING UND SPIELE	134
TRAININGSPLAN FÜRS EINSTEIGERLEVEL	146
REGISTER	158
DANKSAGUNG	160
ÜBER DEN AUTOR	160