

# **Inhalt**

<b>I. Einstieg .....</b>	<b>5</b>
1. Einleitung.....	6
2. Grundlagen zum Fitnesstraining .....	8
3. Muskelkunde.....	10
4. Spirit eines Kampfsportlers .....	13
5. Trainingsplanung .....	19
6. Trainingsdokumentation .....	21
<b>II. Dehnen .....</b>	<b>24</b>
1. Wissenswertes zum Dehnen.....	25
2. Anwendungsmöglichkeiten .....	34
3. Dehn- und Lockerungsmethoden .....	38
4. Dehnprogramme .....	42
<b>III. Ausdauertraining.....</b>	<b>49</b>
1. Wissenswertes zum Ausdauertraining.....	50
2. Trainingsintensitäten .....	53
3. Workouts für das Ausdauertraining.....	56
<b>IV. Krafttraining.....</b>	<b>70</b>
1. Grundlagen .....	71
2. Trainingsmethoden.....	74
3. Trainingsgestaltung .....	78
4. Übungen für Oberkörper und Rumpf.....	81
5. Übungen für Beine und Gesäß.....	99
6. Workouts für das Krafttraining .....	107
<b>V. Trainingsplanung .....</b>	<b>115</b>
1. Trainingszyklen .....	116
2. Trainingspläne für Fitnesssportler .....	119
3. Trainingspläne für Wettkampfsportler.....	123
<b>VI. Ernährung .....</b>	<b>129</b>
1. Einleitung .....	130
2. Bestandteile der Ernährung .....	131
3. Ernährungskonzept .....	134
4. Ernährungsplanung .....	136
5. Auswahl der Gewichtsklasse.....	140
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>142</b>
<b>Buchteam .....</b>	<b>142</b>
<b>Bildverzeichnis .....</b>	<b>143</b>