

Inhalt

Einleitung	9
Vorwort	11
Vorbemerkungen	13
1 Der freie Wille.....	17
2 Die 5er-Regel	28
3 Velocity-Diät – ein Selbstexperiment	34
4 Der Rest der Geschichte	47
5 Eine Übung pro Tag	55
6 Die Tabata-Methode - Fettabbau in vier Minuten	63
7 Historisches zum Thema Diät	68
8 Top 10 – Die klassischen Tipps	78
9 Systematische Progression für Gewichtheber	89
10 Varianten des 5 x 5-Programms	97
11 Drei Mentoren – Lektionen fürs Leben	105
12 Die Weisheit alter Knacker	111
13 Die AIT-Formel	117
14 Selbstverständlichkeiten	130
15 Wissen versus Handeln	138
16 PVC und Voraussetzungen	147
17 Das Litvinov-Workout	158
18 Die Gable-Methode	165
19 Strong Eye for the Weak Guy	173
20 Die besten Übungen	181
21 Meine geheimen Coaching-Methoden	192
22 Nautilus, Crossfit und High/High	202
23 Blutige Hände	213

24 HIT als Religionsersatz?	223
25 Neue Assoziationen, neue Muskeln	231
26 Coach Pain und seine Slosh Pipe	242
27 Lektionen aus Southwood	247
28 Grundwissen Regeneration	255
29 So einer!	266
30 Kommst du voran?	274
31 Scheue das Mittelmaß!	282
32 Die <i>Big Five</i>	292
33 Die zehn Gebote für dauerhafte Fitness	301
34 Eine echte Herausforderung	308
35 Die Grundprinzipien	318
36 Drei Grundkonzepte	324
37 Ziele und Toiletten: Offenbarung auf dem Herrenklo	337
38 Zielsetzung und Motivation	345
39 Workout mit der Kurzhantel	352
40 Die Reise zur Perfektion	358
41 Die Philosophie des Sportkapitals	366
42 Lesen bildet	383
 Nachwort	 394
Zum Weiterlesen	398
Der Autor	401
Übungsnamen	403