

ALLES FÄNGT IM KOPF AN

Wie entsteht Motivation?	
Willpower – die Kraft des Willens	
The Athlete's Heart	
The Road To Success – Erfolg ist planbar	
Scheitern heißt gewinnen	
Lack Of Motivation –	
raus aus dem Motivationstief	23
Motivation Quotes	25

ABS ARE MADE IN THE KITCHEN

Fett weg, aber richtig!	
I Want Muscles – Ernährung für mehr Muskeln	
Kitchen-Check	
Richtig braten	
On The Run – gesunde Snacks für unterwegs	
Pimp Your Water	
Nahrungsergänzungsmittel – die Facts	
Time It Right	
My Cookbook – meine Rezepte für dich	

6 DIE ÜBUNGEN – THE NEXT LEVEL 71

9	Training – von der Antike bis heute	72
	Maschine versus Langhantel	74
	Langhanteltraining im Leistungssport	75
10	Die häufigsten Fehler beim Krafttraining	76
11	Sechs goldene Regeln für Athleten	78
16	Voll im Trend – Faszienmassage	79
19	Good To Know	80
22	Bevor du loslegst	83

DAS POWER-MUSKEL-PROGRAMM

27	Meine Basics für mehr Kraft	130
	Dein Ziel: der optimale Pump	130
28	Die Trainingszyklen	131
33	Zyklus 1, Woche 1 bis 3	132
35	Zyklus 2, Woche 4 bis 6	146
37	Zyklus 3, Woche 7 bis 12	160
38		
39		
44	Mein Dank	174
48	Register	175
50	Impressum	176