

## 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	
Motivation Quotes	

## ABS ARE MADE IN THE KITCHEN 27

Fett weg, aber richtig!	28
I Want Muscles – Ernährung für mehr Muskeln	33
Kitchen-Check	35
Richtig braten	37
On The Run – gesunde Snacks für unterwegs	38
Pimp Your Water	39
Nahrungsergänzungsmittel – die Facts	44
Time It Right	48
My Cookbook – meine Rezepte für dich	50

## 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

## 23 DAS POWER-MUSKEL-PROGRAMM 129

	Meine Basics für mehr Kraft	130
	Dein Ziel: der optimale Pump	130
	Die Trainingszyklen	131
	Zyklus 1, Woche 1 bis 3	132
	Zyklus 2, Woche 4 bis 6	146
	Zyklus 3, Woche 7 bis 12	160
	Mein Dank	174
	Register	175
	Impressum	176