

# INHALT

---

## TEIL I TRAININGSGRUNDLAGEN

---

KAPITEL 1	Grundlegende Konzepte	3
KAPITEL 2	Trainingsvariablen	9
KAPITEL 3	Trainingszyklen	17
KAPITEL 4	Geräte für das Krafttraining	25

## TEIL II MUSKELAUFBAUTRAINING

---

KAPITEL 5	Strategien für den Aufbau von Muskelmasse	43
KAPITEL 6	Programme für den Aufbau von Muskelmasse	77
KAPITEL 7	Trainingszyklen für den Muskelaufbau	131

## TEIL III TRAINING FÜR OPTIMALE KRAFT

---

KAPITEL 8	Taktiken für die Optimierung der Kraft	173
KAPITEL 9	Programme für die Optimierung der Kraft	187
KAPITEL 10	Trainingszyklen zur Steigerung der Maximalkraft	227

## TEIL IV TRAINING FÜR OPTIMALEN FETTABBAU

---

KAPITEL 11	Taktiken für optimalen Fettabbau	253
KAPITEL 12	Cardio-Training für optimalen Fettabbau	257
KAPITEL 13	Programme für optimalen Fettabbau	273

## **TEIL V TRAININGSÜBUNGEN**

---

<b>KAPITEL 14</b>	<b>Brust</b>	<b>307</b>
<b>KAPITEL 15</b>	<b>Schultern</b>	<b>332</b>
<b>KAPITEL 16</b>	<b>Rücken</b>	<b>361</b>
<b>KAPITEL 17</b>	<b>Trapezmuskel</b>	<b>385</b>
<b>KAPITEL 18</b>	<b>Trizeps</b>	<b>398</b>
<b>KAPITEL 19</b>	<b>Bizeps</b>	<b>415</b>
<b>KAPITEL 20</b>	<b>Unterarme</b>	<b>435</b>
<b>KAPITEL 21</b>	<b>Quadrizeps</b>	<b>442</b>
<b>KAPITEL 22</b>	<b>Hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur</b>	<b>457</b>
<b>KAPITEL 23</b>	<b>Waden</b>	<b>464</b>
<b>KAPITEL 24</b>	<b>Bauch und Körpermitte</b>	<b>474</b>
<b>KAPITEL 25</b>	<b>Ganzkörperübungen</b>	<b>499</b>
<b>KAPITEL 26</b>	<b>Calisthenics</b>	<b>518</b>

## **TEIL VI ERNÄHRUNG FÜR MAXIMALE MUSKELMASSE, KRAFT UND FETTABBAU**

---

<b>KAPITEL 27</b>	<b>Ernährung zur Optimierung von Muskelmasse und Kraft</b>	<b>527</b>
<b>KAPITEL 28</b>	<b>Ernährung für einen optimalen Fettabbau</b>	<b>543</b>

Anhang A Metrische Werte für Kurzhanteln und Gewichtsscheiben 558

Anhang B Liste alternativer Lebensmittel 559

Glossar 561

Literatur 565

Register 570

Abkürzungen 578

Der Autor 579