

INHALT

VORWORT	7
DAS BIN ICH	9
DER EINSTIEG IM KART	10
MEINE ERSTE SAISON IM AUTO	18
DER SPAGAT – SCHULE UND MOTORSPORT	29
MENTALE FITNESS	35
TALENT – WAS IST DAS EIGENTLICH?	36
ALLES EINE FRAGE DER PERSPEKTIVE	38
VORSTELLUNGSREGULATIONEN	40
SCHRITTE ZUM MENTALEN TRAINING	43
DER FLOW-ZUSTAND	46
ENTSPANN DICH!	51
KÖRPERLICHE FITNESS	57
TRAINING FÜR RENNFahrER	58
DIESE MUSKELN TRAINIERST DU!	59
STEHEN WIE EIN CHAMPION – DIE PERFEKTE KÖRPERHALTUNG	65
MOBILISIERUNG UND MOVEMENT	69

KRÄFTIGUNG	83
CORE-STABILITÄT	83
STARKE BEINE	94
STARKE SCHULTERN UND ARME	104
STARKE HANDGELENKE – MIT MEHR WRIST STRENGTH INS ZIEL	110
STARKER NACKEN	115
AUSDAUER	119
REGENERATION	121
8-WOCHEN-FITNESSPLAN	127
WOCHE 1 UND 2	128
WOCHE 3 UND 4	136
WOCHE 5 UND 6	144
WOCHE 7 UND 8	153
DANKSAGUNG	163
QUELLENHINWEISE	165
DIE AUTOREN	168