

INHALT

DAS ZIEL: MASSE – MEIN WEG VON 75 AUF 91 KILO	9
Von einem Hardgainer für Hardgainer.....	10
Erfahrung und Wissenschaft	12
Mit harter Arbeit ans Ziel.....	12
Pumping Iron auf hoher See.....	14
Das Training hat Prio 1	15
 WARUM SO VIELE KRAFTSPORTLER SCHEITERN.....	 19
Die häufigsten Fehler	20
Die Basics für Maximum Size	24
 WELCHES WORKOUT DICH WIRKLICH VORANBRINGT	 35
Volumentraining.....	36
Kraftausdauertraining	37
Hochintensitätstraining (HIT).....	38
Heavy-Duty-Training.....	39
5x5-Training.....	40
Hypertrophietraining.....	40
Das Terminator-Workout	41
Confuse your body!	46
Der perfekte Masse-Mix.....	47
Strategien für Fortgeschrittene	48

MEIN SECHS-MONATS-WORKOUT	53
Die Strategie	54
Die Übungen	55
Der Trainingsplan.....	91
 DIE MUSKELMASCHINEN-DIÄT.....	 121
Eiweiß: Baumaterial für massive Muskeln.....	122
Keine Angst vor Kalorien	122
Back dir ein Ei drauf	124
Tierisch vegan	126
Das Timing zählt.....	127
Jack Coke, Woddy Wodka & dein Training.....	128
Die Masseformel	129
Dein Ernährungsfahrplan für mehr Masse	135
 SUPPLEMENTS – UND WIE SINNVOLL SIE SIND	 139
Testosteron-Booster.....	140
Pre-Workout-Booster	140
HGH-Booster	141
Weight Gainer.....	142
Eiweißriegel	143
Eiweißpulver	143
BCAA	145
Beta-Alanin.....	146
Kreatin.....	147
Glutamin	148
Fischöl.....	149
Vitamin D.....	149
Meine Supplement-Routine	150
Die Wahrheit über Steroide	152

DEIN WEG ZUM SIXPACK.....	157
Cardio für Hardgainer?	158
Cardio, aber richtig	158
Muskeln verbrennen Fett	160
Das Sit-up-Inferno	161
Zwischen Masse und Definition.....	161
Mach's wie Wolverine.....	163
Und jetzt: Ran an die Buletten!.....	164
 Anmerkungen	 167
Register.....	170
Übungsregister	172