

INHALT

DIE WEITERENTWICKLUNG MEINES TRAININGS VORWÄRTS!	8 11
Von John T. Carney jr., Colonel USAF	
1 MISSION ERFOLG: SCHLANK, STARK UND SELBSTBEWUSST	12
Wie alles begann	14
Wie ich wurde, was ich bin	16
2 TRAININGSGRUNDLAGEN – WAS WIRKLICH WICHTIG IST	22
Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?	24
Warum Krafttraining?	27
Was ist eigentlich Fitness?	31
Verbreitete Mythen über Krafttraining	34
Seien Sie selbst Ihr stärkster Motivator	38
Setzen Sie sich Ziele – und erreichen Sie sie!	41
Intensität ist wichtig für den Trainingserfolg	42
Die unterschiedlichen Trainingsmethoden	45
Periodisierung – das Rückgrat des ultimativen Krafttrainings	51
3 ERNÄHRUNG – ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN . . .	54
Vergessen Sie Diäten	56
Das Wichtigste über Kalorien	57
Die Makronährstoffe	59
Der Grundumsatz – die basale Stoffwechselrate	64
Wie Sie am besten abnehmen	66
Wenn Sie zunehmen möchten	67
Ideale Nahrungsergänzungen	68
Führen Sie ein Ernährungsprotokoll	70

4**DIE ÜBUNGEN 72**

Das Wichtigste zu Übungsaufbau und -ausführung	74
Nützliche Gegenstände drinnen und draußen	76
Die Übungskategorien	78
Die Progression	85
Vor dem Training aufwärmen	94
Cool-down – der Abschluss des Trainings	106
Druckübungen	110
Zugübungen	145
Übungen für Beine und Gesäß	164
Core-Übungen	202
Ganzkörperübungen	228

5**DAS TRAINING: DIE 10-WOCHE-PROGRAMME 232**

Der Aufbau der Programme	234
Die angewandten Trainingsmethoden	236
Wählen Sie Ihr Programm	238
Basisprogramm für Einsteiger	239
First Class für Trainingserfahrene	246
Master Class für Fortgeschrittene	253
Chief Class für Spitzensportler	260

Anhang

Über die Autoren	267
Übungsregister	268