

# 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-WOCHEN-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