

INHALT

Vorwort	5
Sport ist mein Leben	8
Kapitel 1: Der Anfang	
Alles beginnt in unserem Kopf.....	18
1.1 Ziele	21
1.2 Willenskraft.....	22
1.3 Disziplin.....	23
1.4 Rückschläge können motivieren	25
Kapitel 2: Erfolg braucht einen Plan	
2.1 Die drei Grundpfeiler des Erfolgs	28
Kapitel 3: Ganzkörpertraining im Gym	
3.1 Verbundübungen und Grundübungen.....	32
3.2 Das Verhältnis von Krafttraining zu Cardiotraining	49
3.3 Trainingspensum pro Woche	51
Kapitel 4: Das Drei-Phasen-Konzept	
1. Phase: Form geht über alles.....	55
2. Phase: Stärkeaufbau	62
3. Phase: Muskelaufbau/Hypertrophie	66
Kapitel 5: Für Fortgeschrittene: Zwei-Tage-Trainingssplit	
Plan 2 - Zwei-Tage-Trainingssplit.....	72
Kapitel 6: Bodyweight-Training	
6.1 Bodyweight-Training	80
6.2 Vorteile und Nachteile	80
6.3 Pläne für das Bodyweight-Training	81
6.4 Übungen Bodyweight-Training	88

Kapitel 7: Trainingsintensität

7.1 Hart, härter, am härtesten	104
7.2 Submaximales Training	106
7.3 Training bis zum Muskelversagen	107

Kapitel 8: Progression – der Schlüssel zum Erfolg

8.1 Progression – der Schlüssel zum Erfolg	112
--	-----

Kapitel 9: Fragen zum Training

9.1 Nüchterntraining	120
9.2 Muskelkater.....	121
9.3 Training mit Erkältung.....	126
9.4 Training bei Verletzung	127
9.5 Die Bedeutung von Schlaf.....	130

Kapitel 10: Ernährung

10.1 Back to Basics	138
10.2 Erfolgsfaktor Energiebilanz	142
10.3 Gezielte Supplementierung von Nahrungsergänzungsmitteln	165
10.4 Gewürze.....	172
10.5 Zucker.....	174
10.6 Getränke	176
10.7 Nikotin und vergleichbare Substanzen	181

Kapitel 11: Rezepte

Glossar	204
Nachwort	206
Muskelgruppen – Schematische Darstellung	208