

Inhalt

TEIL 1: DER EINSTIEG	4
Über Kraft Solotraining	6
Gute Gründe	8
Worauf es ankommt	10
Dein Home-Gym	12
 TEIL 2: ZUR TRAININGSLEHRE	 21
Grundlagen	22
Trainingsprinzipien	23
 TEIL 3: DIE ÜBUNGEN	 30
So führst du die Übungen aus	32
Übungen für Oberkörper	35
Übungen für den Rumpf	79
Übungen für Gesäß und Beine	113
 TEIL 4: DER AUFBAU DES WORK-OUTS	 141
Trainingsphasen	142
Mobility	144
Dehnen	153
 TEIL 5: DEIN KRAFTTRAINING	 167
Der Start	168
Trainingspläne	169
Work-outs	173
Ernährungsprinzipien	184
 Quellenverzeichnis	 189
Zum Schluss	190