

INHALT

Ohne Umweg zum erfolgreichen Muskelaufbau	6
ALLES ÜBER MUSKELN	9
Wie Muskeln aufgebaut sind	10
Wie Muskelwachstum funktioniert	23
TRAININGSGRUNDLAGEN	33
Trainingsplanung – die ersten Schritte	34
Erstelle deinen eigenen Trainingsplan	39
ÜBUNGEN	71
Brust	72
Rücken	85
Schultern	96
Nacken	103
Trizeps	106
Bizeps	113
Beine	119
Bauch	133

TRAININGSPLÄNE 141

Trainingsplan 1:
Ganzkörpertraining für Anfänger 142

Trainingsplan 2:
Splittraining für Oberkörper und Unterkörper
für Fortgeschrittene 146

Trainingsplan 3:
~~3er-Splittraining Push – Pull – Beine für Fortgeschrittene~~ ~~149~~

Trainingsplan 4:
4er-Split für Fortgeschrittene 154

ESSEN FÜR DIE MUSKELN 159

Ernährung – die Voraussetzung für Muskelaufbau 160

So viel solltest du essen 161

Das solltest du essen 167

Starte durch! 196

Quellenverzeichnis 198

Übungsregister 202

Sachregister 203

Dank 204

Über den Autor 205