

KAPITEL 01 –

Seite 7

Wochenplanung – so funktioniert's

Ein praktikables Planungs-
konzept

KAPITEL 02 –

Seite 19

Mentale „Frische“

„Abschalten und Auftanken“ in
einer speziellen Trainingswoche

KAPITEL 03 –

Seite 45

Mentale Stärke

„Da sein“, wenn es darauf
ankommt!

KAPITEL 04 –

Seite 71

Mentale Fokussierung

Fördern und Fordern konzentrierter und
disziplinierter Trainingsabläufe