

## **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