

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe von Mark Verstegen ..	9
Vorwort von Nomar Garciaparra .....	13

## TEIL 1: WILLKOMMEN BEI CORE PERFORMANCE

<b>Kapitel 1</b> Einführung .....	23
Die Core-Performance-Vereinbarung .....	34
<b>Kapitel 2</b> Wie alles begann .....	37
Selbsteinschätzung .....	42
<b>Kapitel 3</b> Fordern Sie sich heraus! .....	45

## TEIL 2: DAS CORE-WORKOUT

<b>Kapitel 4</b> Die Grundlage: die Säule der Kraft .....	55
<b>Kapitel 5</b> Movement Prep .....	63
<i>Mark Royals: Flexibilität und Movement Prep</i> .....	68
<i>Brandon Wood: Core Performance für junge Sportler</i> .....	86
<b>Kapitel 6</b> Prehab .....	89
<i>Billy Mayfair: Prehab und Lebensqualität</i> .....	93
<b>Kapitel 7</b> Gymnastikball-Training .....	109
<i>Kwame Harris: Balance und Gymnastikball-Training</i> .....	113
<i>Mia Hamm: Core Performance für Frauen</i> .....	126
<b>Kapitel 8</b> Elastizität .....	131
<i>Roberto Alomar: Elastizität und der Umgang mit Hindernissen und Widerständen</i> .....	137
<b>Kapitel 9</b> Kraft .....	157
<i>Vernon Wells: Kraft, Charakter und Überzeugung</i> .....	162
<b>Kapitel 10</b> Energiesystem-Entwicklung (ESE) .....	185
<i>Mary Pierce: ESE und das Erschließen von Energiereserven</i> .....	193
<b>Kapitel 11</b> Regeneration .....	197
<i>Meghann Shaughnessy: Pausen, Erholung und Regeneration</i> .....	208
<b>Kapitel 12</b> Die Core-Workout-Trainingspläne .....	225

**TEIL 3: DER CORE-ERNÄHRUNGSPLAN**

**Kapitel 13** Besser essen – beginnen Sie jetzt! ..... 263

**Kapitel 14** Empfehlenswerte Nahrungsmittel ..... 295

**TEIL 4: DER CORE-LEBENSPLAN**

**Kapitel 15** Mit Core Performance das Leben meistern .... 311

**Kapitel 16** Häufig gestellte Fragen (FAQ) ..... 319

Glossar ..... 329

Trainingspläne ab Woche 13 ..... 335

Danksagung ..... 350

Über die Autoren ..... 351

Buchempfehlungen/Empfohlene DVDs ..... 353

Fotonachweis ..... 354

Übungsregister ..... 355

Sachregister ..... 357