

Vorwort: Warum dieses Buch?	4
GRUNDWISSEN	6
Das Aufwärmen	6
Die Dehnung	7
Die Ernährung des Sportlers	7
WICHTIGES TRAININGSWISSEN	8
Ein guter Start	8
Gezieltes Training	9
Variationen der Trainingstechniken (Beispiele)	10
Wie groß ist meine Maximalkraft?	12
Der Trainingsplan (Beispiel)	14
Ihre wichtigsten Fragen	15
DIE ZIELBÖGEN	17
TRAINING UND ERNÄHRUNG	
Ziel: Gewichtsverlust	18
Ziel: Spannkraft	20
Ziel: Muskelmasse und -volumen.....	22
Ziel: Kraft	24
Ziel: Trocken	26
GLOSSAR	28
ZUM VERSTÄNDNIS DER ÜBUNGSBÖGEN	29
MUSKELSCHAUBILDER	30

..... **DIE ÜBUNGSBÖGEN:**

Schultern	Trizeps	Adduktoren
32	158	240
Brust	Unterarm	Abduktoren
62	182	246
Rücken	Bauch	Gesäß
100	190	252
Bizeps	Oberschenkel	Waden
132	214	262