

# Inhalt

Vorwort .....	3
Inhalt .....	4
<b>Teil I: Grundlagen des Trainings .....</b>	<b>5</b>
1. Einleitung .....	6
2. Trainingsziele .....	10
3. Trainingsdokumentation .....	11
4. Voraussetzungen für eine Wettkampfkariere .....	12
<b>Teil II: Effektives Training .....</b>	<b>17</b>
1. Grundlagen .....	18
2. Aufwärmphase .....	22
3. Hauptteil .....	24
4. Abwärmphase .....	31
5. Regeneration .....	33
6. Ernährung .....	34
7. Auswahl der Gewichtsklasse .....	37
<b>Teil III: Solotraining .....</b>	<b>39</b>
1. Hintergründe .....	40
2. Techniktraining .....	42
3. Dehnen und Lockern .....	54
4. Ausdauertraining .....	66
5. Krafttraining .....	72
6. Workouts .....	96
<b>Teil IV: Technik .....</b>	<b>103</b>
1. Einleitung .....	104
2. Kombinationen .....	106
3. Konter .....	116
4. Finten .....	129
<b>Teil V: Trainingsplanung .....</b>	<b>141</b>
1. Grundlagen der Trainingsplanung .....	142
2. Trainingsplan für Einsteiger .....	143
3. Trainingsplan für Amateursportler .....	145
4. Trainingspläne von Profis .....	148
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>156</b>
Buchteam .....	157