

Inhalt

Dank	4
Zum Geleit	5
Vorwort	6
Vorwort zur deutschen Ausgabe	7
Einführung	9
Teil 1: Grundwissen	13
Was ist Fitness-Boxen?	14
Teil 2: Vorbereitungen	19
Trainingsorganisation	20
Trainingsvorbereitungen	28
Aufwärmen	41
Teil 3: Die Techniken	49
Boxstellung, Schläge und Kombinationen	50
Beinarbeit	60
Abwehr- und Ausweichtechniken	64
Schattenboxen	67
Seilspringen	69
Sandsacktraining	73
Pratzentraining	77
Teil 4: Ernährung und Gesundheit	79
Ernährung und Flüssigkeitszufuhr	80
Verletzungsprävention	88
Gesundheit	92
Teil 5: Trainingsprogramme	97
Teil 6: Training rund ums Boxen	131
Coretraining	132
Widerstandstraining	141
Laufen	149
Anhang: Es geht noch weiter	151
Quellen	155
Glossar	157