

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Allgemeines	9
<u>Teil 1: Training</u>	
Training für Masse	13
Alternatives Training	16
Rotation	17
Der Trainingsplitt	18
Aufwärmen /Schnellkraft	22
Feeler Sets– Sätze fürs Gefühl?	26
Teilwiederholungen – Nur die Hälfte?	27
Deadstopps – Mehr als nur Todpunkte	31
Feeler, Sets die 2.te	34
Cluster Sets & Co.	35
Stretching	38
Aufbau der Trainingseinheiten	49
Basisplan	52
Übungsauswahl – Was ist Empfehlenswert?	56
Spezialisierung	59
1. Beine + Arme	63
2. Schultern	67
3. Rücken	69
4. Beine	71
5. Brust	72
Die Erholungswoche	75
Ersatzpläne	77
Trainingslogbuch	84
Kniebeuge, oder nicht Kniebeuge?	86
<u>Teil 2: Ernährung</u>	
Grundlagen	91
Isometric Diet	92
Anabole Diät	94

Protein	100
Das Ladeprotokoll	102
Supplements	106
Dick, aber glücklich oder: Happy X-Mass	109