

INHALT

Vorwort	9
1 Einleitung	11
Krafttraining	13
Ein theoretischer Ansatz	16
Probleme?	19
2 Anpassung	23
Das allgemeine Anpassungssyndrom	23
Übertraining verstehen	29
Faktoren, die sich auf die Erholung auswirken	33
Wie hart und wie viel Periodisierung	40
3 Kraft: Die Grundlage für Leistung	43
Trainingsspezifität	51
4 Die Physiologie der Anpassung	57
Muskelkontraktion: Die Grundlage für Bewegung	57
Energienstoffwechsel: Den Muskel mit Treibstoff versorgen	60
Trainingsinduzierte Muskelanpassungen	63
Neuronale Integration: Wie der Muskel zur Bewegung stimuliert wird	65
Hormone: Mediatoren der physiologischen Anpassung	67
Kardiovaskuläre Überlegungen	71

Körperliches Potenzial.	73
Im Rückwärtsgang: Detraining.	74
5 Grundlagen der Trainingsprogramme.	77
Wiederholungen	77
Sätze.	80
Pause zwischen den Sätzen.	81
Häufigkeit der Workouts	81
Auswahl der Übungen	82
Variation der Übungen	84
Übungsreihenfolge	88
Bewegungsgeschwindigkeit.	89
Warm-up	91
Stretching.	92
Das Trainingstagebuch	93
6 Anfänger	95
Die Grundlagen der Programmgestaltung für Anfänger	97
Grundlegende Programmvariablen	99
Das Starting-Strength-Modell.	104
Der fortgeschrittene Anfänger.	108
Modifikationen des Anfängerprogramms für besondere Zielgruppen.	117
7 Geübte	121
Allgemeine Überlegungen	123
Die Texas-Methode	132
Das Split-Modell.	165
Das Starr-Modell	178
8 Fortgeschrittene	197
Die Geschichte der Periodisierung	198
Eine Einführung in die fortgeschrittene Programmgestaltung	198
Das Pyramidenmodell	202
Zwei Schritte vor, ein Schritt zurück.	219

9 Besondere Zielgruppen	239
Frauen	239
Jugendliche	245
Ältere Kraftsportler	247
Trainierende nach der Rehabilitation	260
 Autoren	 263
 Bildnachweise	 264
 Register	 265