

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	-9
Zweites Vorwort	-11
<b>Grundsätzliches</b>	
- Lebensführung	-15
- Sicherheit	-19
- Zeitplanung	-21
- Was man erwarten kann	-25
- Teenagertraining	-27
- Übungsausführung	-29
- TUT	-31
- Intensität	-33
- Alternatives Training	-35
- Splitraining	-37
- Das Internet	-41
<b>Das Einsatztraining</b>	-45
- Grundlagen	-47
- Die Wissenschaft	-49
- Das Colorado-Experiment	-51
- Arthur Jones	-55
- Elington Darden	-57
- Big Jims Fastgrowth-Shoker	-59
- Mike Mentzer	-61
- Vorer müdungs training I	-65
- Doggrapp	-69
- Pitt-Force	-71
- Ultra Kurz	-75
- Mein Mambo-Jambo I	-77
<b>Das Mehrsatz Training</b>	-81
- Grundlagen	-83
- Wissenschaft	-85
- Pyramidenprinzip	-87

- „Wellenreiten“	-89
- Charles Poliquin	-91
- Chad Waterbury	-95
- Charles Staley	-97
- 5 X 5=25	-101
- 3 X 3	-105
- 10 X 10	-107
- Vorerärmungstraining II	-109
- Powerlifting	-113
- Die „Westside-Methode“	-115
- 3 X 3 II	-119
- Doug Hepburn	-123

#### Verrücktes Training und Spezialtechniken

- Verrückt ist relativ	-129
- „Super Squats“ (und Peary Rader)	-131
- Die Tabata-Methode	-137
- Teilwiederholungen	-139
- Power Faktor Training	-143
- X-Reps	-147
- POF-Training	-149
- Abladen	-153
- Rest-Pause	-155
- Negatives Training	-157
- Negativ akzentuiert	-161
- Statisch-Negatives Training	-163
- Ultra Slow Motion	-165
- Der „Hungarian Oak“ - Beinblaster	-167
- Der 300 oder Leonidas-Plan	-169
- Super, Tri- und Megasätze	-171
- Tricks und Kniffe	-175
- Mein Mambo-Jambo II	-179

#### Training für Tiere und Monster

- Knasttraining	-185
- Jimmy „IronBull“ Palechia's Powerblast	-187
- Vorschlaghammer und Sandsäcke	-191

„Querbeet“	
- Periodisierung	-197
- Sinnvolle Supplements	-203
- Doping?!?	-207