

MARK LAUREN
MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

**TRAINIEREN MIT DEM
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

riva

© des Titels »Fit ohne Geräte« (ISBN 978-3-7423-0910-5)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

Vorwort.....	4
--------------	---

1 TRAININGSGRUNDLAGEN –

WAS WIRKLICH WICHTIG IST	8
Warum Bodyweight-Training?	8
Ideale Anpassungen des Schwierigkeitsgrades.....	10
Warum Krafttraining?.....	12
Was ist eigentlich Fitness?.....	19
Intensität ist wichtig für den Trainingserfolg	22
Die unterschiedlichen Trainingsmethoden	25
Periodisierung – das Rückgrat des ultimativen Krafttrainings.....	37

2 VORBEREITUNG UND ÜBUNGSKATEGORIEN

Das Wichtigste zu Übungsaufbau und -ausführung.....	42
Die Übungskategorien	45
Die Progression	52
Vor dem Training aufwärmen.....	61
Cool-down – der Trainingsabschluss	63

3 DIE 10-WOCHEN-PROGRAMME

Der Aufbau der Programme	64
Die angewandten Trainingsmethoden	69
Wählen Sie Ihr Programm	72
Basisprogramm für Einsteiger.....	74
First Class für Trainingserfahrene.....	82
Master Class für Trainingserfahrene.....	90