

WOLFGANG UNSÖLD

ASK THE COACH

**ANTWORTEN AUF DIE HÄUFIGSTEN
FRAGEN ZU TRAINING UND ERNÄHRUNG**

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

INHALT

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Vorwort	12
Training	19
Halbe oder tiefe Kniebeugen?.....	20
Tempobeschreibung im Programm	22
Ein Klimmzugplateau überwinden	24
Ein fortgeschrittener Kniebeugen-Urlaub.....	26
Mehr Kontrolle in der exzentrischen Phase der Kniebeuge	30
Wie oft kann ich den Arm-Urlaub machen?	32
Kniebeugen-Urlaub auch für andere Muskelgruppen	35
Mobility Drills vor dem Training	36
Ein stärkerer oberer Rücken.....	38
Wellenförmige Periodisierung	40
Plateau beim Bankdrücken	42

Neutraler Griff beim Kurzhanteldrücken	44
Kniebeugen zur Stärkung der Posterior Chain..	46
Intervalltraining auf nüchternen Magen.....	53
Auf einen schweren Satz steigern.....	54
Krafttraining für schnellere Sprints	56
Intervalltraining und Kraftdreikampf	60
Tiefe Kniebeugen im Powerlifting.....	62
Die Innenseite der Waden trainieren	66
Verschiedene Wiederholungsbereiche in einem Workout	68
Langhantel-Kreuzheben vom Podium mit breitem Griff	70
Übungen mit Ketten oder Bändern.....	72
Mehr Griffkraft	76
Omni Training mit Fat Gripz	78
Kein Rundrücken beim Kreuzheben.....	80
Jump Squats und Sprintleistung	82
Winkelspezifisches Krafttraining	86
Doppelstationstraining.....	88
Langhantel-Nackendrücken.....	90
Medvedev-Kreuzheben	92
Olympische Gewichtheber-Übungen im Training.....	96
Mehr Curls	100

Ernährung 103

Muss es Himalayasalz und
Limettensaft sein? 106

Frühstücksvarianten rotieren für
mehr Appetit 108

Kein alkoholfreies Bier nach dem Training 110

Keine Kalorien zählen 112

Keine Körperfettreduktion mit
ketogener Ernährung 114

Skyr zum Frühstück 117

Viel Erfolg mit Skyr!..... 117

Das Cheat Meal 118

Kaffee morgens vor dem Training 120

Quark und Milchreis am Abend 122

Frühstück ausfallen lassen? 124

Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafen 125

Protein-Shakes nur nach dem Training..... 126

Morgens Fleisch braten..... 127

Basmatireis oder Jasminreis 130

Wie viel Protein ist optimal für den
Muskelaufbau?..... 131

Sonstiges..... 135

Der Pygmalion-Effekt 136

Gleichzeitig Muskeln aufbauen
und Körperfett reduzieren 138

Welche Vorteile bringt die
Hautfaltenmessung?..... 141

Sind Pre-Workout-Booster sinnvoll?144

Progression, nicht Perfektion 147

Über den Autor150

Danke 151

© des Titels »Ask the Coach« (978-3-95971-621-5)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>