

**Lerne von den fittesten Menschen der Welt  
und erreiche jedes sportliche Ziel in Rekordzeit**

ROSS EDGLEY

# **MAXIMUM FITNESS**

**riva**

© des Titels »Maximum Fitness« von Ross Edgley (ISBN Print: 978-3-7423-0784-2)  
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# INHALT

VORWORT	8
<b>TEIL I: MEINE ANFÄNGE</b>	<b>13</b>
Fünf-Punkte-Handbuch für deinen Körper	28
<b>TEIL II: DIE FÜNF FITNESSGESETZE</b>	<b>31</b>
<b>KAPITEL 1:</b> Das Gesetz der Körpergrundlagen	32
<b>KAPITEL 2:</b> Das Gesetz der progressiven Leistungssteigerung	39
<b>KAPITEL 3:</b> Das Gesetz der speziellen Fähigkeiten	53
<b>KAPITEL 4:</b> Das Gesetz der Erholung	72
<b>KAPITEL 5:</b> Das Gesetz des Mehr	83
<b>TEIL III: GEHEIMNISSE EINER REKORDVERDÄCHTIGEN FITNESS</b>	<b>133</b>
<b>KAPITEL 6:</b> Fettabbau	134
<b>KAPITEL 7:</b> Anleitung für den Kraft- und Muskelaufbau	180
<b>KAPITEL 8:</b> Wie man Schnelligkeit und Schnellkraft entwickelt	228
<b>KAPITEL 9:</b> Verbesserung der Ausdauer	254
<b>TEIL IV: DEIN ANFANG</b>	<b>297</b>
LISTE DER WORKOUTS UND REZEPTE	306
QUELLEN	307
STICHWORTVERZEICHNIS	313
ÜBER DEN AUTOR	318
DANKSAGUNG	319