

CORE PERFORMANCE

DAS REVOLUTIONÄRE WORKOUT
PROGRAMM FÜR KÖRPER UND GEIST

MARK VERSTEGEN
UND PETE WILLIAMS

riva

INHALTSVERZEICHNIS

Danksagung 9
Vorwort von Nomar Garciaparra 11

TEIL 1: WILLKOMMEN BEI CORE

Kapitel 1. Core – die Inspiration 21
Die Core Vereinbarung 32
Kapitel 2. Die Anfänge von Core 35
Core Selbsteinschätzung 40
Kapitel 3. Die Core Herausforderung 43

TEIL 2: DAS CORE WORKOUT

Kapitel 4. Die Grundlage: Errichten Sie die Säule
Ihrer Kraft 53
Kapitel 5. Movement Prep 61
Mark Royals über Flexibilität und Movement Prep 66
Brandon Wood über Core Leistung für junge Sportler... 84
Kapitel 6. Prehab 87
Billy Mayfair über Prehab und Lebensqualität..... 91
Kapitel 7. Physioball-Training 107
*Kwame Harris über Gleichgewicht und
Physioball-Training*..... 111
Mia Hamm über Core Training für Frauen..... 124
Kapitel 8. Elastizität 129
Roberto Alomar über Elastizität..... 135
Kapitel 9. Kraft 155
Vernon Wells über Kraft, Charakter und Überzeugung .. 160
Kapitel 10. Entwicklung des Energiesystems 183
Mary Pierce über ESE 191
Kapitel 11. Regeneration..... 195
Meghann Shaughnessy über Regeneration..... 206
Kapitel 12. Das Core Training – Arbeitsblätter 223



TEIL 3: DER CORE ERNÄHRUNGSPLAN

Kapitel 13. Besser Essen – Beginnen Sie jetzt	261
Kapitel 14. Core Performance Nahrungsmittel	293

TEIL 4: DER CORE LEBENSPLAN

Kapitel 15. Die Core Herausforderung (noch einmal betrachtet)	309
Kapitel 16. Häufig gestellte Fragen ... (FAQs)	317

Glossar	327
Zusätzliche Trainingsprotokolle	333
Über die Autoren	349
Buchempfehlungen	351
Fotonachweis	352
Index	353

