

**Robert dos Remedios**

# **MEHR MUSKELN, WENIGER FETT**

**Hochintensives Cardio-Krafttraining –  
der schnellste Weg zum perfekten Body**

**riva**

# INHALT

*Vorwort* 8

*Einleitung* 10

Kapitel 1: Was ist Cardio-Krafttraining? 13

Kapitel 2: Die Wissenschaft hinter Cardio-Krafttraining 17

Kapitel 3: Methoden des Cardio-Krafttrainings 21

Kapitel 4: Bereiten Sie Ihren Körper auf das Cardio-Krafttraining vor 25

Kapitel 5: Übungskomplexe 53

Kapitel 6: Zeittraining 121

Kapitel 7: Das Tabata-Intervall 205

Kapitel 8: Trainieren in freier Natur 215

Kapitel 9: Noch mehr Werkzeuge für das Cardio-Krafttraining 223

Kapitel 10: Tipps zur Ernährung und zu Nahrungsergänzungsmitteln 235

*Anhang: Trainingsprotokolle* 241

*Übungsregister* 254

*Sachregister* 258