



in 8 Wochen

SEAL

MARK DIVINE

riva

© des Titels »SEALfit in 8 Wochen« von Mark Divine (ISBN 978-3-86883-520-5)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



INHALT

Vorwort von Joe Stumpf	7
Angehende Sondereinsatzkräfte: Lest das ...	11
1. Die Qualen annehmen	13
2. Mit der Einstellung eines Kriegers	19
3. Im Kampf bleiben	26
4. Training ist nicht Gymnastik	31
5. Die fünf Berge	40
6. SEAL-Ernährung	49
7. On-Ramp-Training	56
8. Advanced-Operator-Training	127
9. Gesucht: SEALfit-Führer	205
10. Sie sind außergewöhnlich	213
Anhang 1. Unbeatable-Mind-Powerquellen	220
Anhang 2. Basistrainingsprogramm	226
Anhang 3. Einkaufsliste	253
Anhang 4. Ersetzen, Anpassen, Standards	258
Anhang 5. Definitionen, Abkürzungen	262
Anhang 6. Verzeichnis der Übungen	266
Über den Autor	270
Dank	271