

KRAFT TRAINING

— **Die Enzyklopädie** —

Jim Stoppani

**381 Übungen und
116 Trainingsprogramme
für optimalen Muskelaufbau,
maximale Kraftsteigerung
und Fettabbau**

riva

INHALT

TEIL I TRAININGSGRUNDLAGEN

KAPITEL 1	Grundlegende Konzepte	3
KAPITEL 2	Trainingsvariablen	9
KAPITEL 3	Trainingszyklen	17
KAPITEL 4	Geräte für das Krafttraining	25

TEIL II MUSKELAUFBAUTRAINING

KAPITEL 5	Strategien für den Aufbau von Muskelmasse	43
KAPITEL 6	Programme für den Aufbau von Muskelmasse	77
KAPITEL 7	Trainingszyklen für den Muskelaufbau	131

TEIL III TRAINING FÜR OPTIMALE KRAFT

KAPITEL 8	Taktiken für die Optimierung der Kraft	173
KAPITEL 9	Programme für die Optimierung der Kraft	187
KAPITEL 10	Trainingszyklen zur Steigerung der Maximalkraft	227

TEIL IV TRAINING FÜR OPTIMALEN FETTABBAU

KAPITEL 11	Taktiken für optimalen Fettabbau	253
KAPITEL 12	Cardio-Training für optimalen Fettabbau	257
KAPITEL 13	Programme für optimalen Fettabbau	273

TEIL V TRAININGSÜBUNGEN

KAPITEL 14	Brust	307
KAPITEL 15	Schultern	332
KAPITEL 16	Rücken	361
KAPITEL 17	Trapezmuskel	385
KAPITEL 18	Trizeps	398
KAPITEL 19	Bizeps	415
KAPITEL 20	Unterarme	435
KAPITEL 21	Quadrizeps	442
KAPITEL 22	Hintere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur	457
KAPITEL 23	Waden	464
KAPITEL 24	Bauch und Körpermitte	474
KAPITEL 25	Ganzkörperübungen	499
KAPITEL 26	Calisthenics	518

TEIL VI ERNÄHRUNG FÜR MAXIMALE MUSKELMASSE, KRAFT UND FETTABBAU

KAPITEL 27	Ernährung zur Optimierung von Muskelmasse und Kraft	527
KAPITEL 28	Ernährung für einen optimalen Fettabbau	543

Anhang A Metrische Werte für Kurzhanteln und Gewichtsscheiben 558

Anhang B Liste alternativer Lebensmittel 559

Glossar 561

Literatur 565

Register 570

Abkürzungen 578

Der Autor 579