

Der Weg der Disziplin

Jocko Willink

INHALT

TEIL 1: GEDANKEN	8
TEIL 2: TATEN	99
KRAFTSTOFF: DIE MASCHINE AM LAUFEN HALTEN	146
REPARATUR UND WARTUNG: VERLETZUNGSPRÄVENTION UND GENESUNG	162
ANHANG: DIE WORKOUTS	169