

MAT FRASER

5X FITTEST MAN ON EARTH

MIT SPENSER MESTEL

**HW
PO**

**HARD WORK
PAYS OFF**

Das ultimative Mindset für mehr Kraft,
Ausdauer und Schnelligkeit

INHALT

Einleitung	11
Wie du dieses Buch am besten nutzt	17
1: Kraft	21
Grundlagen	22
Fortgeschrittene Techniken	25
Olympisches Gewichtheben	28
CrossFit-spezifische Kraft: Die Basics	40
CrossFit-spezifische Kraft: Die Games	49
Motivation und Strategie	57
Die richtige Ernährung, um Kraft zu entwickeln	59
Zusätzliches Krafttraining	70
2: Ausdauer	75
Grundlagen	76
Rudern: Grundtechniken	78
Rudern: Fortgeschrittene Techniken	84
CrossFit-spezifische Ausdauer: Die Basics	88
CrossFit-spezifische Ausdauer: Tipps für wettkampforientierte Athleten	92
CrossFit-spezifische Ausdauer: Die Games	100

Motivation und Strategie	103
Die richtige Ernährung, um Ausdauer zu entwickeln	110
Zusätzliches Ausdauertraining	120

3: Schnelligkeit 127

Grundlagen	128
Fortgeschrittene Techniken	132
CrossFit-spezifische Schnelligkeit	135
Speed Mindset: Die Basics	138
Speed Mindset: Fortgeschrittene Techniken	142
Speed Mindset: Tipps für wettkampforientierte Athleten	146
Speed Mindset: Die Games	149
Motivation und Strategie	157
Die richtige Ernährung, um Schnelligkeit zu entwickeln – und Gewicht zu verlieren	158
Zusätzliches Schnelligkeitstraining	168

4: Koordination 177

Grundlagen	179
CrossFit-spezifische Koordination: Die Basics	182
CrossFit-spezifische Koordination: Techniken für Fortgeschrittene	191
CrossFit-spezifische Koordination: Techniken für Profis	195
Koordination für wettkampforientierte Athleten	204
CrossFit-spezifische Koordination: Die Games	211
Motivation und Strategie	218
Die richtige Ernährung, um Koordination zu entwickeln	220
Zusätzliches Koordinationstraining	231

5: Mentalität	241
Grundlagen	243
Unter Angst trainieren	246
Die Aura der Unbesiegbarkeit	251
Schmerztoleranz	261
Umgang mit Hindernissen	263
Neugier entwickeln	269
Die optimalen Bedingungen	272
Lerne, die Regeln zu lieben	275
Dein großes »Warum«	277
6: Regeneration	283
Grundlagen	285
Körperliche Regeneration	291
Mentalität für die Regeneration	295
Die richtige Ernährung, um sich zu regenerieren	300
Emotionale Regeneration	312
Danksagung	317
Zusätzliche Mat-Fraser-Workouts	319
HWPO Workout Log	327
Glossar	331
Über den Autor	335