

MARK LAUREN

MIT JOSHUA CLARK

FIT OHNE GERÄTE

**TRAINIEREN MIT DEM
EIGENEN KÖRPERGEWICHT**

riva

© des Titels »Fit ohne Geräte« von Mark Lauren (ISBN Print: 978-3-7423-0411-7)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

DIE WEITERENTWICKLUNG MEINES TRAININGS VORWÄRTS! 8 11

Von John T. Carney jr., Colonel USAF

1 MISSION ERFOLG: SCHLANK, STARK UND SELBSTBEWUSST. 12

- Wie alles begann 14
- Wie ich wurde, was ich bin 16

2 TRAININGSGRUNDLAGEN – WAS WIRKLICH WICHTIG IST 22

- Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren? 24
- Warum Krafttraining? 27
- Was ist eigentlich Fitness? 31
- Verbreitete Mythen über Krafttraining 34
- Seien Sie selbst Ihr stärkster Motivator 38
- Setzen Sie sich Ziele – und erreichen Sie sie! 41
- Intensität ist wichtig für den Trainingserfolg. 42
- Die unterschiedlichen Trainingsmethoden 45
- Periodisierung – das Rückgrat des ultimativen Krafttrainings 51

3 ERNÄHRUNG – ZURÜCK ZUM WESENTLICHEN . . 54

- Vergessen Sie Diäten 56
- Das Wichtigste über Kalorien 57
- Die Makronährstoffe 59
- Der Grundumsatz – die basale Stoffwechselrate 64
- Wie Sie am besten abnehmen 66
- Wenn Sie zunehmen möchten 67
- Ideale Nahrungsergänzungen 68
- Führen Sie ein Ernährungsprotokoll 70

4	DIE ÜBUNGEN	72
	Das Wichtigste zu Übungsaufbau und -ausführung	74
	Nützliche Gegenstände drinnen und draußen	76
	Die Übungskategorien	78
	Die Progression	85
	Vor dem Training aufwärmen	94
	Cool-down – der Abschluss des Trainings	106
	Druckübungen	110
	Zugübungen	145
	Übungen für Beine und Gesäß	164
	Core-Übungen	202
	Ganzkörperübungen	228
5	DAS TRAINING: DIE 10-WOCHEN-PROGRAMME	232
	Der Aufbau der Programme	234
	Die angewandten Trainingsmethoden	236
	Wählen Sie Ihr Programm	238
	Basisprogramm für Einsteiger	239
	First Class für Trainingserfahrene	246
	Master Class für Fortgeschrittene	253
	Chief Class für Spitzensportler	260
	Anhang	
	Über die Autoren	267
	Übungsregister	268