

**MARTIN ROONEY**  
**WARRIOR**  
**CARDIO**

AUSDAUERTRAINING FÜR KAMPFSPORTLER

**riva**

© des Titels »Warrior Cardio« von Martin Rooney (ISBN 978-3-86883-299-0)

2013 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# INHALTSVERZEICHNIS

<i>Vorwort</i> .....	7
<i>Einleitung</i> .....	11

## **TEIL I BEVOR ES LOSGEHT**

1 Cardio: Was ist das überhaupt? .....	17
2 Die Wissenschaft hinter <i>Warrior Cardio</i> .....	21
3 Mentales Cardio .....	33
4 Standortbestimmung .....	41
5 Warrior Prehab 15 .....	47
6 Das <i>Warrior-Cardio</i> -Warm-up .....	65

## **TEIL 2 METABOLISCHES TRAINING**

7 Die 10 Gebote des metabolischen Trainings .....	111
8 Energiezirkel .....	115
9 Hurrikan-Training .....	139
10 Langhantel-, Kurzhantel- und Kettlebell-Zirkel .....	157
11 Körpergewichtszirkel .....	223
12 Spezielle Kraftzirkel .....	263
13 Sprinttraining .....	293
14 Die Finisher .....	301
15 Core-Training-Workouts .....	319

## **TEIL 3 ERNÄHRUNG UND WORKOUT**

16 Ernährung für Warrior .....	371
17 <i>Warrior-Cardio</i> -12-Wochen-Workout .....	401

<i>Danksagung</i> .....	410
<i>Der Autor</i> .....	412
<i>Die Koautoren</i> .....	414