

MEHR
KRAFT
UND
MASSE

**Die Poliquin® -Prinzipien
für Krafttraining und Bodybuilding**

riva

INHALT

<i>Vorwort</i>	5
<i>Einleitung</i>	7
TEIL 1: DEFINITION DER POLIQUIN-PRINZIPIEN	10
Kapitel 1: Wiederholungen	12
Kapitel 2: Sätze	18
Kapitel 3: Geschwindigkeit	24
Kapitel 4: Pausenlänge.....	33
Kapitel 5: Frequenz, Dauer und Volumen	48
Kapitel 6: Übungsauswahl und Reihenfolge	63
Kapitel 7: Erholung.....	76
Kapitel 8: Fortschrittliche Trainingsmethoden	85
Kapitel 9: Das Kaizen-Prinzip.....	96
TEIL 2: ANWENDUNG DER POLIQUIN-PRINZIPIEN.....	102
Kapitel 10: Quadrizepse.....	104
Kapitel 11: Hintere Oberschenkel	125
Kapitel 12: Waden	144
Kapitel 13: Brust.....	154
Kapitel 14: Schultern	169
Kapitel 15: Oberer Rücken.....	189
Kapitel 16: Arme	201
Kapitel 17: Bauchmuskeln.....	221
Kapitel 18: Ernährung	232
Kapitel 19: Supplemente	239
<i>Glossar</i>	250