

THOMAS R. BAECHLE • ROGER W. EARLE

KRAFT TRAINING

DAS HANDBUCH FÜR EINSTEIGER

MUSKELN AUFBAUEN
KRAFT STEIGERN
VERLETZUNGSFREI TRAINIEREN

riva

© des Titels »Krafttraining – Das Handbuch für Einsteiger« (ISBN 978-3-7423-1369-0)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

| | |
|--|------------|
| Die Grundlagen des Krafttrainings | 10 |
| Ausrüstung und korrekte Anwendung | 32 |
| Techniken fürs Dehnen, Heben und Spotten | 46 |
| Übungsauswahl und Bestimmung der Trainingslasten | 64 |
| Übungen für die Brust | 76 |
| Übungen für den Rücken | 98 |
| Übungen für die Schultern | 116 |
| Übungen für die Oberarme | 134 |
| Übungen für die Beine | 168 |
| Übungen für den Core | 196 |
| Das erste Workout | 216 |
| Anwendung der Grundsätze der Programmgestaltung | 226 |
| Veränderung der Programmgestaltungsvariablen zur Maximierung der Ergebnisse | 252 |
| Die Gestaltung des eigenen Basisprogramms | 266 |
| Die Gestaltung eines sportspezifischen Trainingsprogramms | 282 |
| Die Gestaltung eines hochintensiven Intervalltrainingsprogramms | 315 |