

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seiten 5 – 7
Wie und wodurch entsteht Muskelwachstum	Seiten 8 – 12
Allgemeine Trainingsmethoden, Split-Training und Trainingspläne	Seiten 13 – 20
HIT- und Slow-Motion-Training	Seiten 21 – 24
Hardcore-Training	Seiten 25 – 27
KHB-Training	Seiten 28 – 38
Kraftsport-Übungen	Seiten 39 – 41
Vermeidung von Verletzungen	Seiten 42 – 45
Meine Erfahrungen mit Nahrungsergänzungen	Seiten 46 – 55
Meine Erfahrungen zu ev. Nebenwirkungen	Seiten 56 – 58
Stagnation überwinden	Seiten 59 – 61
Hinweise zu Trainingsplänen und Supplementen	Seiten 62 – 65
Meine besten Trainingsmethoden	Seiten 66 – 68