

Vitali & Wladimir
KLITSCHKO

Buch

Fotos von Thomas Anders

Freunde, die wir niemals fanden
Farben, die in uns verbrannten
Frauen, die wir nie verführten
Adler, die wir nie berührten

Wolf Wondratschek



1. Runde

- 4 **DAS HERZ EINES BOXERS**
- 6 Unser Weg zur Fitness
- 8 Warum Fitness?

2. Runde

- U **DER WEITE WEG ZUM ERFOLG**
- 16 Stationen unserer Karriere
- 19 So begann's
- 21 Geschafft!
- 21 Der Traum von der weiten Welt
- 25 Brüder, eine starke Verbindung
- 27 Unsere sportlichen Ziele

3. Runde

- 30 **EIN TAG IM TRAININGSLAGER**
- 32 Stundenplan eines Weltmeisters
- 32 Das Vormittagsprogramm
- 34 Das Nachmittagsprogramm
- 37 Ausklang

4. Runde

- 38 **ÜBER DIE RICHTIGE MOTIVATION**
- 40 Ihr schwerster Gegner -
Sie selbst
- 40 Das richtige Ziel im Visier
- A4 Mentale Stärke entscheidet

5. Runde

- 46 **WILLKOMMEN BEIM TRAINING**
- 48 Richtis trainieren, aber wie?

- 48 Ganzheitlich trainieren
- 51 Den inneren Schweinehund
besiegen
- 56 Wichtig: das Trainingstagebuch
- 57 Aufwärmen und entspannen

6. Runde

- 58 **FIT WERDEN WIE DIE
WELTMEISTER**
- 60 Gehen wir's an!
- 61 Kondition aufbauen
- 61 Ausdauer
- 64 Das Ausdauer-Programm
- 66 Kraft
- 68 Das Kräftigungs-Programm
- 82 Schnelligkeit
- 85 Kleines Schnelligkeits-Programm
- 88 Schnell mit dem Boxsack
- 90 Koordination und Reaktion
- 92 Koordinations-Übungen
- 96 Balance-Übungen
- 98 Beweglichkeit und Dehnen
- 100 Dehnungs- und Mobilisierungs-
Programm

7. Runde

- 108 **60-MINUTEN-TRAINING
MIT VITALI UND WLADIMIR**
- 110 Fitness-Programm für jeden Tag
- 111 Die einzelnen Stationen
- 112 Dehnübungen zum Aufwärmen



- 115 Übungen für Schnelligkeit und Koordination
- 116 Übungen zur Kräftigung

8. Runde

- 118 MUSKELAUFBAU - FETTABBAU**
- 120 Spezielle Programme
- 121 Gezielt Muskeln aufbauen
- 122 Traum aller Männer - der Sixpackbauch
- 126 Gekonnt Fett abbauen
- 126 Die Bewegung macht's

9. Runde

- 128 FITNESS FÜR JUNGGEBLIEBENE**
- 130 Fitness - der beste Jungbrunnen
- 131 Spät übt sich ...
- 131 Angepasst trainieren
- 132 Die Dosis macht's
- 132 Lassen Sie es sich gut gehen!
- 134 Kraft-Übungen
- 138 Dehnungs-Programm

10. Runde

- 142 NATALIA KLITSCHKO - MEIN WEG ZUM TOP-BODY**
- 144 Fitness-Programm für Frauen
- 145 Und los geht's
- 146 Übungen für zwischendurch
- 152 Intensives Training
- 154 Für einen schönen Busen

- 156 Für einen knackigen Po
- 159 Für Bauch & Hüfte
- 162 Trainieren im Studio
- 163 Fitness-Geräte - ideale Trainingspartner
- 164 Was ich von Diäten halte

11. Runde

- 166 RICHTIGE ERNÄHRUNG IST GAR NICHT SO SCHWER**
- 168 Die Sache mit dem richtigen Gewicht
- 170 Essen mit Ziel
- 170 Fatburner-Ernährung
- 171 Die Krux mit der Diät
- 175 Unser Ernährungs-Programm für jeden Tag
- 177 Die sieben Regeln der Fitness-Ernährung
- 180 Sportler sind Trinker

12. Runde

- 182 EIN WORT ZUM SCHLUSS**
- 184 Plädoyer
- 186 An die Jugend

ANHANG

- 188 Register
- 191 Dankeschön
- 192 Impressum