

Heinrich Bergmüller  
mit Knut Okresek

Das

**Hermann Maier**

**Trainingsprogramm**

**NP**  
BUCHVERLAG

## Inhalt

- Vorwort** ÖSV-Präsident Prof. Peter Schröcksnadel **Seite 6**
- Einleitung** Hermann Maier: Mein Trainer Heini Bergmüller **Seite 8**
- 1 | Zwischen Leben und Tod** **Seite 11**
- Der Schock. Die Hoffnung. Wie Heinrich Bergmüller bereits in der Intensivstation am Herminator-Comeback bastelte. Das einsame Training. Rückschläge und Verzweiflung. Wille und Durchhaltevermögen.
- ⊕ *Der Kampf ums Comeback – was Sie aus Hermanns Rückschlägen lernen* **Seite 26**
- 2 | Trainieren wie Hermann Maier – was ich davon mitnehmen kann** **Seite 29**
- Die ÖSV-Olympiastützpunkt-Methode. Lernen Sie, wie ein Profi zu trainieren. Einfache Regeln, die Ihr Leben verändern werden.
- ⊕ *Hermann Maier: Das Geheimnis seines Erfolgs* **Seite 46**
- ⊕ *Trainieren wie Hermann Maier – was kann ich davon mitnehmen?* **Seite 55**
- 3 | Vergessen Sie die Lauf-Gurus** **Seite 59**
- Warum Laufen Gift sein kann. Wie ein Weltmeister laufen lernte. Wir holen auch Sie mit dem Rad zurück. Wie Sie mit dem Ergometer punkten. Die fünf großen Laufirrtümer.
- ⊕ *So laufen Sie richtig* **Seite 70**
- 4 | Die sanfte Ausdauer-Revolution** **Seite 75**
- Eine Idee, die das Training revolutionieren wird. Die Fettstoffwechsel-Basisschwelle als Schlüssel zum Erfolg.
- ⊕ *Drei Schritte in eine neue Trainingsdimension* **Seite 84**
- 5 | Machen Sie sich jünger – Anti-Aging durch Bewegung** **Seite 87**
- Mehr Lebensqualität durch moderates Training. Wie kann ich freie Radikale bekämpfen? Warum Hermann Maier auch mit 40 Jahren noch gewinnen kann. Wie Sie 100 Jahre alt werden.
- ⊕ *Bergmüllers Anti-Aging-Programm* **Seite 96**

- 6 | Business-Training – So werden Sie zum Sieger** **Seite 101**  
 Top-Manager am Ergometer. Wie auch Sie Ihre Batterien mit dem  
 HERMANN MAIER TRAININGSPROGRAMM aufladen. Fit für den Beruf.  
 ☉ *Managertraining à la Hermann Maier – was Sie davon  
 mitnehmen können* *Seite 109*
- 7 | Meine Crash-Test-Dummies** **Seite 111**  
 Warum Armin Assinger, Patrick Ortlieb, Leonhard Stock & Co.  
 heute unschlagbar wären.  
 ☉ *Idealismus als Gold-Geheimnis* *Seite 115*
- 8 | Hightech im Olympiastützpunkt** **Seite 121**  
 Nadelstiche ins Ohr. Vibrierende Sohlen. Abheben wie Michael Jordan.  
 Ein Mittelding zwischen Waschmaschine und R2-D2. Einblicke ins  
 Hightech-Training von heute.  
 ☉ *Energy Coaching Concept* *Seite 128*
- 9 | Essen Sie mehr** **Seite 133**  
 Verblüffende Ernährungsstrategien. So isst Hermann Maier. Der  
 Olympiastützpunkt-Speiseplan. Ein Wochenmenü, zusammengestellt  
 vom Starkoch-Duo Obauer und von Ernährungsguru Wolfgang Peer.
- 10 | Herminator II** **Seite 159**  
 Die 521 Tage vom Horror-Crash bis zum Sensationssieg in Kitzbühel.  
 Bergmüllers Tagebuchaufzeichnungen.  
 ☉ *Trainieren Sie sich gesund* *Seite 160*
- Trainingstipps:** **Seite 178**  
 Muster-Trainingspläne: So trainiert Hermann Maier ...  
 ... und so kann Ihr Programm aussehen.  
 Ihre persönliche Trainings-Wochenübersicht zum Kopieren  
 oder Downloaden  
 Plus: Der Herminator-Check: Welcher Fitness-Typ bin ich?