



Wolfgang Seibert • Dieter Woibler

Trainings-Rezepte für Körpertraining

***Detaillierte Programme für Studio- und
Heimtraining - vom Anfänger bis zum Könnner***

Inhalt

Eignung von Trainingsrezepten s. 6

Grundsätze der Trainingslehre s. i

Auswirkungen des Body-Building-Trainings s 14

Vermeidung von Sportverletzungen s. 17

Die Bedeutung der richtigen Ernährung s. 21

Stretching die ideale Ergänzung s.37

Trainingsprogramm Stretching s.50

Übungskatalog für Krafttraining und Body-Buildings s 54

Begriffserklärungen zu den Trainingsprogrammen 3.10a

Der Eintages-Trainingsplan für Anfänger s.104

Der Zweitage-Trainingsplan für Anfänger s.111

Der Dreitage-Trainingsplan für Anfänger s. 120

Der Viertage-Trainingsplan für Anfänger s. 129

Der Eintages-Trainingsplan für Fortgeschrittene s. 130

Der Zweitage-Trainingsplan für Fortgeschrittene s. 146

Der Dreitage-Trainingsplan für Fortgeschrittene s 155

Der Viertage-Trainingsplan für Fortgeschrittene s. 166

Spezialtrainingsplan für die Taille s 177

Spezialtrainingsplan für die Schulterpartie s. 180

Spezialtrainingsplan für die Brust s ias

Spezialtrainingsplan für die Beine und Hüfte s.190

Trainingsplan für Body-Building s.197