

CORE

PERFORMANCE

DAS REVOLUTIONÄRE WORKOUT-
PROGRAMM FÜR KÖRPER UND GEIST

MARK VERSTEGEN
UND PETE WILLIAMS

riva

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage von Mark Verstegen ..	9
Vorwort von Nomar Garciaparra	13

TEIL 1: WILLKOMMEN BEI CORE PERFORMANCE

Kapitel 1 Einführung	23
Die Core-Performance-Vereinbarung	34
Kapitel 2 Wie alles begann	37
Selbsteinschätzung	42
Kapitel 3 Fordern Sie sich heraus!	45

TEIL 2: DAS CORE-WORKOUT

Kapitel 4 Die Grundlage: die Säule der Kraft	55
Kapitel 5 Movement Prep	63
<i>Mark Royals: Flexibilität und Movement Prep</i>	68
<i>Brandon Wood: Core Performance für junge Sportler</i>	86
Kapitel 6 Prehab	89
<i>Billy Mayfair: Prehab und Lebensqualität</i>	93
Kapitel 7 Gymnastikball-Training	109
<i>Kwame Harris: Balance und Gymnastikball-Training</i>	113
<i>Mia Hamm: Core Performance für Frauen</i>	126
Kapitel 8 Elastizität	131
<i>Roberto Alomar: Elastizität und der Umgang mit Hindernissen und Widerständen</i>	137
Kapitel 9 Kraft	157
<i>Vernon Wells: Kraft, Charakter und Überzeugung</i>	162
Kapitel 10 Energiesystem-Entwicklung (ESE)	185
<i>Mary Pierce: ESE und das Erschließen von Energiereserven</i>	193
Kapitel 11 Regeneration	197
<i>Meghann Shaughnessy: Pausen, Erholung und Regeneration</i>	208
Kapitel 12 Die Core-Workout-Trainingspläne	225



TEIL 3: DER CORE-ERNÄHRUNGSPLAN

Kapitel 13 Besser essen – beginnen Sie jetzt! 263

Kapitel 14 Empfehlenswerte Nahrungsmittel 295

TEIL 4: DER CORE-LEBENSPLAN

Kapitel 15 Mit Core Performance das Leben meistern 311

Kapitel 16 Häufig gestellte Fragen (FAQ) 319

Glossar 329

Trainingspläne ab Woche 13 335

Danksagung 350

Über die Autoren 351

Buchempfehlungen/Empfohlene DVDs 353

Fotonachweis 354

Übungsregister 355

Sachregister 357

