

# INHALT

	EINLEITUNG: IHR PERFORMANCE DAY .....	9
1	SICH VORBEREITEN .....	19
	EINSTELLUNG .....	21
2	SICH VERPFLEGEN .....	41
	ATHLETES' PERFORMANCE UND ERNÄHRUNG .....	43
3	TRAINIEREN .....	67
	ATHLETES' PERFORMANCE UND BEWEGUNG .....	69
4	SICH AUSRUHEN .....	121
	ATHLETES' PERFORMANCE UND ERHOLUNG .....	123

ATHLETES' PERFORMANCE ÜBUNGSVERZEICHNIS .....	143
PILLAR PREP .....	146
PLYOMETRIE .....	182
MOVEMENT SKILLS .....	196
MEDIZINBALL .....	206
KRAFT – GANZER KÖRPER .....	220
SCHNELLKRAFT: DRUCKBEWEGUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER .....	244
SCHNELLKRAFT: ZUGBEWEGUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER .....	252
SCHNELLKRAFT: DRUCKBEWEGUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER .....	259
SCHNELLKRAFT: ZUGBEWEGUNGEN FÜR DEN UNTERKÖRPER .....	269
ENERGIESYSTEM-ENTWICKLUNG (ESE) .....	277
REGENERATION .....	280
 NACHWORT .....	 299
DANKSAGUNG .....	301
BIBLIOGRAFIE .....	303
DIE AUTOREN .....	305
REGISTER .....	307