

TRAINIEREN WIE IM KNAST

**Der progressive Ganzkörperplan für Muskeln,
Kraft und einen eisernen Willen**

Paul »Coach« Wade

riva

© des Titels »Trainieren wie im Knast« von Paul »Coach« Wade
(ISBN 978-3-86883-563-2). 2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

- INHALT -

Vorwort	5
Teil I: Vorbemerkungen	
1. Einleitung: Reise zur Kraft	11
2. Old School Calisthenics: Die vergessene Kunst	19
3. Das Sträflingsmanifest: Eigengewichtsübungen oder neue Methoden	29
4. Trainieren wie im Knast: Über dieses Buch	39
Teil II: Die sechs Grundübungen	
5. Liegestütz: Gepanzerte Brust, Trizeps aus Stahl	51
6. Kniebeuge: Oberschenkel, stark wie Aufzugskabel	85
7. Klimmzug: Ein Rücken wie ein Scheunentor	123
8. Beinheben: Ein Sixpack aus der Hölle	159
9. Brücke: Eine Wirbelsäule aus Titan	195
10. Handstand-Liegestütz: Schultern wie ein Rammbock	231
Teil III: Sein eigener Trainer werden	
11. Körperwissen: Gusseiserne Prinzipien	269
12. Trainingsprogramme: Übung macht den Meister	285
Dank	299
Register	301
Haftungsausschluss	307