

MARTIN ROONEY VORWORT VON
RENZO GRACIE

TRAINING FÜR WARRIOR

DAS ULTIMATIVE KAMPFSport-WORKOUT

riva

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort von Renzo Gracie..... 7

TEIL I MIXED MARTIAL ARTS

1 Haben Sie das Zeug dazu, ein Warrior zu sein?	11
2 Die Entwicklung der Mixed Martial Arts	12
3 MMA Basics	16
4 So benutzen Sie dieses Buch	23

TEIL II DIE ANATOMIE DES WARRIORS

5 Die innere Einstellung	29
6 Das Warm-up für Warrior	39
7 Warrior-Training für Hals und Nacken	67
8 Warrior-Training für Brust und Schultern	81
9 Warrior-Training für Arme und Hände	101
10 Warrior-Training für den Rücken	113
11 Warrior-Training für den Bauch	131
12 Konditionstraining für Warrior	157
13 Warrior-Training für die Hüften	187
14 Warrior-Training für Gesäß und Quadrizeps	195
15 Warrior-Training für die hintere Oberschenkelmuskulatur	209
16 Warrior-Training für Füße und Sprunggelenke	217
17 Warrior-Training für Beweglichkeit	225

TEIL III WARRIOR-PROGRAMME

18 Warrior-Strategien zum Gewichtmachen	239
19 Warrior-Strategien für eine sportgerechte Ernährung	249
20 Warrior-Strategien bei Verletzungen	261
21 Warrior-Workouts	267

Über den Autor

287

Danksagung

289

Bildnachweis

290