

MARCUS THOMAS

**VOM LEICHTGEWICHT ZUR
MUSKEL
MASCHINE**

**WIE ICH ALS HARDGAINER
ZUM MUSKELPAKET WURDE**

riva

© des Titels »Vom Leichtgewicht zur Muskelmaschine« von Marcus Thomas (ISBN Print: 978-3-7423-0299-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

INHALT

DAS ZIEL: MASSE – MEIN WEG VON 75 AUF 91 KILO	9
Von einem Hardgainer für Hardgainer.....	10
Erfahrung und Wissenschaft	12
Mit harter Arbeit ans Ziel.....	12
Pumping Iron auf hoher See	14
Das Training hat Prio 1	15
WARUM SO VIELE KRAFTSPORTLER SCHEITERN.....	19
Die häufigsten Fehler	20
Die Basics für Maximum Size	24
WELCHES WORKOUT DICH WIRKLICH VORANBRINGT	35
Volumentraining.....	36
Kraftausdauertraining	37
Hochintensitätstraining (HIT).....	38
Heavy-Duty-Training	39
5x5-Training.....	40
Hypertrophietraining.....	40
Das Terminator-Workout	41
Confuse your body!	46
Der perfekte Masse-Mix.....	47
Strategien für Fortgeschrittene	48

MEIN SECHS-MONATS-WORKOUT	53
Die Strategie	54
Die Übungen	55
Der Trainingsplan.....	91
DIE MUSKELMASCHINEN-DIÄT	121
Eiweiß: Baumaterial für massive Muskeln.....	122
Keine Angst vor Kalorien	122
Back dir ein Ei drauf	124
Tierisch vegan	126
Das Timing zählt.....	127
Jack Coke, Woddy Wodka & dein Training.....	128
Die Masseformel	129
Dein Ernährungsfahrplan für mehr Masse	135
SUPPLEMENTS – UND WIE SINNVOLL SIE SIND	139
Testosteron-Booster.....	140
Pre-Workout-Booster	140
HGH-Booster	141
Weight Gainer.....	142
Eiweißriegel	143
Eiweißpulver	143
BCAA	145
Beta-Alanin.....	146
Kreatin.....	147
Glutamin	148
Fischöl.....	149
Vitamin D.....	149
Meine Supplement-Routine	150
Die Wahrheit über Steroide	152

DEIN WEG ZUM SIXPACK	157
Cardio für Hardgainer?	158
Cardio, aber richtig	158
Muskeln verbrennen Fett	160
Das Sit-up-Inferno	161
Zwischen Masse und Definition.	161
Mach's wie Wolverine.	163
Und jetzt: Ran an die Buletten!	164
Anmerkungen	167
Register	170
Übungsregister	172