

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	6
Das Vorbereitungsprogramm .....	12
Das Grundlagenprogramm .....	14
Der individuelle Trainingsplan .....	16
 <b>Die Übungen</b> .....	18
Nacken und Schultern .....	18
Rücken .....	40
Brust .....	60
Rotatorenmanschette .....	78
Arme .....	84
Bauch .....	114
Beine, Hüfte und Gesäß.....	130
 <b>Übersicht der Übungen</b> .....	176
 <b>Kopiervorlage Trainingsplan</b> .....	180