

Inhaltsverzeichnis

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