

Inhalt

TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN	4
Über Bodyweight-Training	6
Gute Gründe	8
Häufige Fragen.	10
Worauf es ankommt	13
Ergänzende Trainingshilfen	16
 TEIL 2: ZUR TRAININGSLEHRE	 20
Grundlagen	22
Trainingsprinzipien	23
 TEIL 3: DER AUFBAU DES WORK-OUTS	 32
Trainingsphasen	34
Aufwärmübungen	35
Mobilisieren	38
Dehnen	44
 TEIL 4: DEIN BODYWEIGHT-TRAINING	 52
Der Start	54
Die Work-outs	56
 TEIL 5: DIE ÜBUNGEN	 66
So führst du die Übungen aus	68
Training nach Bewegungsrichtungen.	70
Die Hauptübungen.	74
Die Rumpfübungen	156
 Trainingsplan zum Ausfüllen	 170
Quellenverzeichnis.	172
Zum Schluss	173