

4

Bodyweight-Training ohne Geräte

6

Warum mit dem eigenen
Körpergewicht trainieren?

7

Der Weg zum Trainingserfolg

10

Wie die Workouts aufgebaut sind

12

6 einfache Mobilisationsübungen

13

Dehnen zur besseren Regeneration

16

Die Workouts

118

Die Übungen

139

Übungsregister