

Inhalt

Vorwort	6
Was wir noch sagen wollten ...	12
1 Was ist Street-Workout?	15
Street-Workout in der Morgendämmerung	17
Street-Workout-Kultur	21
Street-Workout-Training	24
2 Grundlegende Progressionen	27
Drücken	29
Progressionen für horizontales Drücken	29
Progressionen für Drücken über Kopf	46
Dip-Progressionen	52
Ziehen	59
Progressionen für horizontales Ziehen	59
Progressionen für Ziehen über Kopf	67
Squat	81
Beidbeinige Progressionen	81
Einbeinige Progressionen	89
Beugen	101
Beuge-Progressionen am Boden	101
Beuge-Progressionen im Hang	110
Brücke	119

3 Fertigkeiten und Tricks 131

Floor Holds	133
Progressionen für Frog, Krähe und Crane	133
Kopfstand- und Handstand-Progressionen	138
Elbow-Lever-Progressionen	152
Planche-Progressionen	159
Bar Moves	165
Muscle-up-Progressionen	165
Back-Lever-Progressionen	173
Front-Lever-Progressionen	179
Human Flag	187
Clutch-Flag-Progressionen	187
Press-Flag-Progressionen	194

4 Trainingspläne 211

Einstufung	213
Street-Workouts	216
Trainingsvorlagen	231

5 Extras 237

Frag Al	239
Dannys »Dos und Don'ts«	255
Das eigene Reck im Garten	265
Raus auf die Straße	270
Über die Autoren	276
Dank	277
Übungsregister	278