

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 AI 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**