

Inhalt

4	Crosstraining – die besten WODs
6	Warum Crosstraining?
7	Ganzheitlich leistungsfähig mit Crosstraining
9	Der Masterplan für das regelmäßige Training
12	6 Übungen für das Warm-up
14	5 Dehnübungen zur Regeneration
16	Die Workouts
100	Die Übungen
118	Übungsregister