

4	Bauch, Beine, Po – die besten Trainingsideen
6	Der Dauerbrenner in jedem Fitnessstudio
6	Effektiv trainieren
7	Der Aufbau der Workouts
10	Aufwärmen für einen guten Start ins Training
14	Die Workouts
110	Die Übungen
112	Ausdauerübungen
114	Krafttraining für den Oberkörper
115	Krafttraining für Rumpf und Bauch
122	Krafttraining für die Beine
127	Übungsregister