

Inhalt

Wie du mit diesem Buch trainierst	6
Bevor du anfängst	9
Programm für Anfänger	12
WARM-UP	14
WOCHE 1	24
WOCHE 2	30
WOCHE 3	36
WOCHE 4	42
Programm für Fortgeschrittene	48
WARM-UP	50
WOCHE 1	60
WOCHE 2	64
WOCHE 3	70
WOCHE 4	76
Programm für Profis	84
WARM-UP	86
WOCHE 1	96
WOCHE 2	102
WOCHE 3	108
WOCHE 4	116
Übungen für den Urlaub	124
CORE 1	126
CORE 2	132
BEINE UND GESÄSS 1	138
BEINE UND GESÄSS 2	144
ARME 1	150
ARME 2	156
BRUST 1	162
BRUST 2	168
Übungsregister	174