

Theorie

- 10 Muskeln: beste Freunde
- 12 15 Minuten am Tag – maximale Wirkung
- 17 Feinstruktur der Muskeln
- 18 Workout-Basics
- 22 Motivations-Hacks

- 26 Clever fit
- 28 Der Fitness-Check
- 32 Die Auswertung!
- 33 Eine Trainingseinheit

Praxis

- 34 Workouts
- 36 Warm-up:
High Knees + Body Twist
- 40 Warm-up:
Skater-Sprünge + Kardiobalance
- 44 Cool-down:
Aufgedrehter Seitschritt + Lunge
Stretch mit Rumpfdrehung

- 48 Stufe 1: Eure Basis für den Erfolg
- 48 Beine/Po & Rumpf: Sumo-Kniebeuge +
Planke
- 52 Brust & Rücken: Walking Push-up +
Schwimmer
- 56 Rumpf/Arme/Schultern: Käfer +
Trizepsstütz
- 60 Komplexübung: Bergsteiger + Ausfall-
schritt mit Drehung

- 64 Stufe 2: Qualität vor Quantität
- 64 Beine/Po & Rumpf: Brücke + Around
the World
- 68 Brust & Rücken: Liegestütz +
LAT-Rudern

- 72 Rumpf/Arme/Schultern:**
**Eingedrehter Seitstütz + Umgekehrtes
Schulterdrücken**
- 76 Komplexübung: Burpee + Beckenlift**
- 80 Stufe 3: Intensives Workout für
tolle Resultate**
- 80 Beine/Po & Rumpf:**
Einbeinige Kniebeuge + Seitstütz
- 84 Brust & Rücken:**
**Spiderman-Liegestütz + Standing
Leg & Arm Extension**
- 88 Komplexübung: Splitjumps +
Powerstütz**
- 92 Rumpf/Arme/Schultern:**
Beinscheren-Crunch + Taucher
- 96 Komplexübung: High-Level-Burpee +
Superman**

- 100 Challenge**
- 102 Wochen 1-2**
- 109 Wochen 3-4**
- 117 Bravo! Und nun?**
- 118 Stufe 4: High Intensity Interval
Training**
- 118 HIIT-Zirkel 1**
Für mehr Kraft und Ausdauer
- 120 HIIT-Zirkel 2**
Klassiker: Bauch, Beine, Po
- 122 HIIT-Zirkel 3**
HIIT the Beach mit Strandfigur
- 124 HIIT-Zirkel 4**
**Schulter, Nacken, Schreibtisch-
Verspannungen**
- 126 Ernährung**
- 128 Ernährung und Fitness**
- 129 Top 5: Clevere Ernährung**
- 130 Fitness-Rezepte**

Service

- 156 Sach- und Rezeptregister**
- 159 Bücher und Adressen, die weiterhelfen**
- 160 Impressum**