

EINFÜHRUNG	6	KRAFT	36	KURZHANTEL	58
SO VIEL KILO SOLLTEN ES SEIN	14	14. Kniebeuge mit Langhantel	37	33. Rudern vorgebeugt	59
WIE FIT BIN ICH?	16	15. Frontkniebeuge mit Langhantel	38	34. Alternierende Military Press	60
DEHNEN	20	16. Kreuzheben	39	35. Military Press mit Streckung	61
1. Einbeinstand mit Kniezug	21	17. Sumo Kreuzheben	40	36. Frontkniebeuge	62
2. Einbeinstand mit abgewinkeltem Knie	22	BÄLLE	42	37. Kurzhantel-Thruster	63
3. Ausfallschritt mit Streckung	23	18. Bett des Fakirs	43	38. Ausfallschritt mit Kurzhanteln	64
4. Ausfallschritt mit Körperdrehung	24	19. Galionsfigur	44	39. Push-Press aus dem Ausfallschritt	65
5. Dreh-Ausfallschritt mit Wadendehnung	25	20. Galionsfigur mit U-Halte	45	40. Rudern aus Liegestütz-Position	66
FASZIEN	26	21. Galionsfigur mit V-Halte	46	41. Liegestütz mit Kurzhantelrudern	67
6. Wade	27	22. Goldfisch und Seeigel	47	42. Bent Press	68
7. Schienbein	28	23. Pezziball Pike	48	43. Hantel-Rotation über Kopf	69
8. Hinterer Oberschenkel	29	24. Schere	49	44. Push Press mit Kurzhanteln	70
9. Außenseite Oberschenkel	30	25. Dynamische Pezziball Planke	50	TRAINING	72
10. Innenseite Oberschenkel	31	26. Russian Twist	51	VORBEREITUNG	72
11. Oberschenkel	32	27. Russian Twist mit Medball	52	WETTKAMPF	124
12. Gesäß	33	28. Esel streck dich	53	GLOSSAR	158
13. Rücken	34	29. Pezziball Liegestütz	54		
		30. Beinheben mit Pezziball	55		
		31. Umgedrehter Pezziball Crunch	56		
		32. Medizinball-Lift mit Rotation	57		