

| | | | | | |
|--|-----------|---|-----------|------------------------------------|------------|
| EINFÜHRUNG | 6 | 23. Seitrudern | 45 | 49. Atomic Push-up | 73 |
| TRAININGSPLAN FÜRS | | 24. Schwebende W-Halte | 46 | 50. Fliegender T-Liegestütz | 74 |
| KRAFTTRAINING | 12 | 25. Schwebende V-Halte | 47 | 51. Pistol | 75 |
| WIE FIT BIN ICH? | 14 | 26. Schwebende T-Halte | 48 | 52. Pull Twist Push | 76 |
| AUFHÄNGEPUNKT | 18 | 27. Stern | 49 | | |
| | | 28. Bizeps-Curl | 50 | TRAININGSPLÄNE | 78 |
| | | 29. Kniebeuge | 51 | | |
| STUFE 1 | 20 | 30. Überkopf-Kniebeuge | 52 | ANFÄNGER | 80 |
| | | 31. Ausfallschritt rückwärts | 53 | FORTGESCHRITTENE | 106 |
| 1. Die einfache Planke | 21 | 32. Schwebender Ausfallschritt | 54 | PROFIS | 132 |
| 2. Beckenheben | 22 | 33. Aufgehängter Ausfallschritt | 55 | | |
| 3. Theken-Übung | 23 | 34. Seitlicher Ausfallschritt | 56 | GLOSSAR | 158 |
| 4. Gehaltener Überzug | 24 | 35. Ice-Skater | 57 | | |
| | | 36. Sprinter | 58 | | |
| STUFE 2 | 26 | STUFE 3 | 60 | | |
| | | 37. Schwebende Planke mit Rotation | 61 | | |
| 5. Fliegender Bergsteiger | 27 | 38. Klappmesser umgedreht | 62 | | |
| 6. Anti-Rotation | 28 | 39. Rotation im Stand | 63 | | |
| 7. Kleine Brücke mit Knieheber | 29 | 40. Schwebender Skorpion | 64 | | |
| 8. Schwebende Überzüge | 30 | 41. Schwebende Rumpfbeuge | 65 | | |
| 9. Liegestütz in den Schlingen | 31 | 42. Klappbrücke | 66 | | |
| 10. Liegestütz plus Anti-Rotation | 32 | 43. Schwebende schräge Rumpfbeuge | 67 | | |
| 11. Butterfly | 33 | 44. Kleine Brücke mit Rotation | 68 | | |
| 12. Schwebende Schrägbank | 34 | 45. Schwebender Scheibenwischer | 69 | | |
| 13. Fliegender Liegestütz | 35 | 46. Pendel | 70 | | |
| 14. Hohes Rudern | 36 | 47. Powerpull | 71 | | |
| 15. Damen-Liegestütz | 37 | 48. Liegestütz mit Klappbrücke | 72 | | |
| 16. Engel im Schnee | 38 | | | | |
| 17. Butterfly reverse | 39 | | | | |
| 18. Dynamische Brücke | 40 | | | | |
| 19. Radfahrer | 41 | | | | |
| 20. Swimmer's Pull | 42 | | | | |
| 21. Brustschwimmer | 43 | | | | |
| 22. Rudern am Schlingentrainer | 44 | | | | |