

7 Vorwort	52 Übungen für die Arme
8 Blogeintrag: Gute Vorsätze	54 Knie-Liegestütz
11 So trainieren Sie richtig	56 Side bend
12 Übungen zum Aufwärmen	58 Curl and kick
14 Knieheben im Wechsel	60 Liegestütz
16 Anfersen im Wechsel	
18 Rolly Polly	
20 Aktive Rumpfmuskulatur	
22 Übungen für den Bauch	63 15 starke Challenges
24 Stufen-Crunch	64 So läuft die Challenge
26 Pharaonen-Crunch	66 Blogeintrag: Die Challenge
28 Criss-Cross-Crunch	72 Blogeintrag: Jetzt geht's los!
30 Power side knee	78 Blogeintrag: Manchmal ist das Training echt hart
32 Übungen für die Beine	84 Blogeintrag: Wenn der blöde Muskelkater nicht wäre ...
34 Ausfallschritt nach vorne	92 Blogeintrag: Challenge und Alltag – gar nicht so einfach
36 Pistole im Wechsel	98 Blogeintrag: Überraschung: Die Challenge ist ansteckend!
38 Beinbizeps	104 Blogeintrag: Man(n) sieht was – das Training wirkt!
40 Adduktion mit Gegendruck	110 Blogeintrag: Endspurt!
42 Übungen für den Po	118 Blogeintrag: Geschafft!
44 Breite Kniebeugen	
46 Dirty Dog	120 Challenge fertig – was nun?
48 Gluteus	122 Katze – Pferd
50 Prone leg lift	124 Krokodil