

<b>EINFÜHRUNG</b>	<b>8</b>	<b>13 Gobletsquat</b>	<b>37</b>
Planen Sie Ihr Training	18	<b>14 Hängebauch-Katzenbuckel</b>	<b>38</b>
So fit sind Sie wirklich	20	<b>15 Taucher</b>	<b>39</b>
		<b>16 Vierfüßlerkreisen</b>	<b>40</b>
 <b>AUFWÄRMÜBUNGEN</b>	 <b>24</b>		
1 Hüftdrehen	25	<b>ARMÜBUNGEN</b>	<b>42</b>
2 Seiddrehen	26	<b>17 Liegestütz</b>	<b>43</b>
3 Nackenkreisen	27	<b>18 Diamant-Liegestütz</b>	<b>44</b>
4 Apfelpflücken	28	<b>19 Breiter Liegestütz</b>	<b>45</b>
5 Armkreisen	29	<b>20 Knie-Liegestütz</b>	<b>46</b>
6 Kniezug	30	<b>21 Knie-Liegestütz (einarmig)</b>	<b>47</b>
7 Windmühle	31	<b>22 Fall-Liegestütz</b>	<b>48</b>
8 Piriformis-Stretch	32	<b>23 Einbein-Liegestütz</b>	<b>49</b>
9 Fußkreisen	33	<b>24 Zick-Zack-Liegestütz</b>	<b>50</b>
10 Handlauf	34	<b>25 Spiderman-Liegestütz</b>	<b>51</b>
11 Ausfallschritt mit Drehung	35	<b>26 Rückwärts-Liegestütz</b>	<b>52</b>
12 Gekreuzter Ausfallschritt	36	<b>27 Armwandler-Liegestütz</b>	<b>53</b>

28 Taucher	54	44 W-Supermann	70
29 Ellenbogen-Liegestütz	55	45 T-Supermann	71
30 Säge-Liegestütz	56	46 Y-Supermann	72
31 Sprung-Liegestütz	57	47 Stütz	73
32 Airpushup	58	48 Einarmstütz	74
33 Seit-Liegestütz	59	49 Einbeinstütz	75
		50 Einarm-Einbeinstütz	76
		51 Rollende Banane	77
		52 Knie-Seitstütz	78
		53 Seitstütz	79
		54 Seitstütz mit Arm hoch	80
		55 Seitstütz mit Arm und Bein hoch	81
		56 Unterarmstütz	82
		57 Unterarmstütz (einbein)	83
		58 Radfahrer	84
		59 Twist	85
		60 Beinstrecker	86
		61 Crunch	87
<b>RUMPFÜBUNGEN</b>	<b>60</b>		
35 Brücke (normal)	61		
36 Brücke (einbein)	62		
37 Brücke (Ellenbogen)	63		
38 Brücke (Rücken)	64		
39 Brücke (Rücken, einbein)	65		
40 Brückensprung	66		
41 Brücke-Einbeinsprung	67		
42 Krabbengang	68		
43 Supermann	69		

62	Crunch (gestreckt)	88	77	Ausfallschritt (nach hinten)	104
63	Klappmesser	89	78	Ausfallschritt (nach vorn)	105
64	Gesäßheben	90	79	Ausfallschritt (Sprung)	106
65	Gesäßheben (gestreckt)	91	80	Ausfallschritt (Wechselsprung)	107
			81	Drehsprung	108
BEINÜBUNGEN	92	82	Seitenausfallschritt	109	
66	Kniebeuge	93	83	Seitenausfallschritt (mit Drehung)	110
67	Sumo-Kniebeuge	94	84	Seitenausfallschritt (45 Grad)	111
68	Good Morning	95	85	Einbeinbeuge	112
69	Sprung	96	86	Lunges-Walk	113
70	Waage	97	87	Lunges-Streckung	114
71	Strecksprung	98			
72	Hampelmann	99			
73	Wippen	100			
74	Zehenkniebeuge	101	TRAININGSPLÄNE	116	
75	Kniebeugenlauf	102	Anfänger-Trainings	118	
76	Seitsprung	103	Fortgeschrittenen-Trainings	139	