

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

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
RUMPFÜBUNGEN		60	52	Knie-Seitstütz	78
35	Brücke (normal)	61	53	Seitstütz	79
36	Brücke (einbein)	62	54	Seitstütz mit Arm hoch	80
37	Brücke (Ellenbogen)	63	55	Seitstütz mit Arm und Bein hoch	81
38	Brücke (Rücken)	64	56	Unterarmstütz	82
39	Brücke (Rücken, einbein)	65	57	Unterarmstütz (einbein)	83
40	Brückensprung	66	58	Radfahrer	84
41	Brücke-Einbeinsprung	67	59	Twist	85
42	Krabbengang	68	60	Beinstrecker	86
43	Supermann	69	61	Crunch	87

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	Seitausfallschritt	109
66	Kniebeuge	93	83	Seitausfallschritt (mit Drehung)	110
67	Sumo-Kniebeuge	94	84	Seitausfallschritt (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