

Jeder kann Berge 6	Faszien, ein Bindegewebe revolutioniert 82	17. Planke 110
////	Rezept: Recoverydrink 87	18. Bergsteiger ... 111
EINLEITUNG 8	Der Fahrplan..... 89	19. Beine heben ... 112
Wie fit bin ich? 10	////	20. Windmühle ... 113
Am Anfang und Ende steht das Mitochondrium 14	KRAFT ÜBUNGEN 92	21. Twist 114
Von welchem Pass träumen Sie? 20	1. Frosch 94	22. Liegestütz ... 115
Eine Frage der Übersetzung 23	2. Rudern 95	23. Taucher 116
////	3. Slingshot 96	24. Überzug Kettlebell 117
KRAFT TRAINING 26	4. Crunch auf Ball . 97	25. Schulterpresse. 118
Kraft am Berg 28	5. Delfin..... 98	26. Hampelmann.. 119
Test Ihrer Fitness ... 39	6. Brücke auf Ball . 99	27. Sprung-Burpees 120
////	7. Namen schreiben 100	28. Bear Walk..... 121
ERNÄHRUNG ... 42	8. Überkopfkniebeuge mit Ball . 101	29. Swing 122
Besser essen 44	9. Kniebeuge 102	30. Einarm-Swing . 123
Ernährungsprotokoll 50	10. Ausfallschritt.. 103	////
Fett verbrennen und Gas geben? 57	11. Aufsteiger..... 104	ANFÄNGER TRAINING 126
Bio-Booster: Rezepte 66	12. Sprung-Kniebeuge 105	////
////	13. Sprung-Ausfallschritt.. 106	FORTGESCHRITTENEN TRAINING 132
ERHOLUNG 72	14. Kniebeuge mit Gewicht ... 107	////
Regenerationsplan .. 74	15. Kastensprung . 108	PROFI TRAINING 138
Was ist Schlaf? 78	16. W-Ausfallschritt 109	