

INHALT

<i>Wusstest du ...</i>	4
------------------------	---

<i>Mach das Beste aus dir!</i>	6
--------------------------------	---

Dein Kopf macht deinen Körper	8
-------------------------------	---

Der Weg zu deinem besten Ich	14
------------------------------	----

<i>Deine Basic-Übungen</i>	44
----------------------------	----

Alles, was du für dein Training wissen musst	46
--	----

Beine & Po	50
------------	----

Rücken & Schultern	68
--------------------	----

Brust & oberer Rücken	88
-----------------------	----

Bauch & Core	100
--------------	-----

Unterer Rücken	132
----------------	-----

Arme	142
------	-----

Deine Work-outs **152**

Einsteiger: Woche 1 bis 3 _____ 156

Advanced: Woche 4 bis 6 _____ 162

Professionals: Woche 7 bis 9 _____ 166

Core-Work-out _____ 168

Bauch-Beine-Po-Work-out _____ 170

Sixpack-Work-out _____ 176

Oberkörper-Work-out _____ 180

Danke _____ 187

Alle Übungen auf einen Blick _____ 188

Buchempfehlungen, die weiterhelfen _____ 189