

INHALT

Wusstest du ... 4

Mach das Beste aus dir! 6

Dein Kopf macht deinen Körper _____ 8

Der Weg zu deinem besten Ich _____ 14

Deine Basic-Übungen 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**