

INHALT

Dein Körper. Dein Training. Dein Weg.	5
Dein Vertrag	6
Motivation durch Commitment	7

DEIN KÖRPER 8

EIN TRAINING, DAS WIRKT	10
Wetten, dass ... – ein Training, das wirkt	10
Das bestmögliche Training – Werde dein eigener Coach	11
Motivation – Wie Erfolge zum Ziel führen	14
20 to Shape – Meine Trainingsmethode	14
Die Schwierigkeitsstufen des 20-to-Shape-Programms	16

DEIN TRAINING 18

WARM-UP ZUM EINSTIEG	20
Jumping Jack	21
Hüftbeuger mit Ausfallschritt	22
Ischiocrurale Gruppe und Lendenbereich	23
Dehnung der Gesäßmuskulatur	24
Mobilisation von Rumpf, Hüfte & Schulterachse	25

BEINE	26
Squats halbe Strecke	27
Squats volle Strecke	28
Squats mit Kick	29
Lunges im Stand	30
Walking Lunges	31
Gesprungene Lunges	32
Sumo-Squats halbe Strecke	33
Sumo-Squats volle Strecke	34
Sumo-Squats mit Sprung	35
Step-ups mit Beinwechsel	36
Step-ups ohne Beinwechsel	37
Step-ups mit Gewicht	38

BAUCH	40
Crunch einfache Variante	41
Crunch mit Zusatzgewicht	42
Knee-Grabs in Rückenlage	43
Fersengreifen leichte Variante	44
Fersengreifen mittelschwere Variante	45
Fersengreifen schwere Variante	46
Kerze mit leichter Beinbewegung	47
Kerze ohne Beinbewegung	48
Kerze mit überkreuzten Armen	49
Seitstütz auf den Knien	50
Seitstütz auf Ellbogen und Fuß	51
Seitstütz mit Ellbow-Knee-Kick	52
CARDIO	54
Tappings: Schnelle Schritte auf der Stelle	55
Mountain-Climber: Schnelle Kicks	56
High Knees: Schnelles Knieheben	57
High-Knee-Jumps: Übung für Profis	58
BRUST & ARME	60
Plank: Unterarmstütz	61
Plank mit Beinwechsel	62
Plank mit Arm- und Beinheben	63
Liegestütz auf Knien abgerollt	64
Liegestütz auf Knien	65
Liegestütz normal	66
Mountain-Climber gerade	67
Mountain-Climber diagonal	68
Mountain-Climber mit Knie-Ellbogen-Touch	69
Liegestützposition „schneller Touch“	70
Liegestützposition und Plank im Wechsel	71
Liegestützposition und Plank mit Ablegen	72
MOBILITY & CARDIO	74
Breakdancer mit Po-Aufsetzen	75
Bear-Walk mit großen Schritten	76
Squats mit Drehung und Zwischensprung	77
Sternen-Lunges rechts und links	78

DEINE TRAININGS-PLANUNG	80
DEINE TRAININGSPLÄNE	82
Welche Trainingsintensität ist die richtige?	82
Woche für Woche – Gestalte deinen Trainingsplan	82
Cool-down	92
DEINE ERNÄHRUNG	94
GUT & RICHTIG ESSEN	96
Energiediebe	96
Fit von Innen	97
Meine Gesundheits-Hacks	102
DIE REZEPTE	112
20 Rezepte für deine Wohlfühlfigur	112
Garnelenspieße in der Lollo-Rosso-Schüssel	113
Karibische Mango-Camembert-Wraps	114
Rotes Herbstcurry mit Kürbis und Fenchel	116
Risotto mit Spinat und Gorgonzola	117
Fenchel-Orangen-Auflauf mit Hähnchen	118
Kokos-Curry-Suppe mit Süßkartoffeln	119
Süßkartoffel-Spinat-Pfanne mit frischen Feigen	120
Antipasti-Salat aus dem Backofen	122
Kartoffelcremesuppe mit Apfel-Walnuss-Topping	124
Blumenkohl-Feta-Auflauf	125
Rote-Bete-Risotto mit Thunfischsteak	126
Frikadellen-Pfanne	128
Sommerburger	129
Wirsing-Hack-Pfanne	130
Wokgemüse mit Buchweizenspaghetti	131
Pasta mit Zwiebel-Tomaten-Chutney und Feta	132
Fattoush: Brotsalat mit Minze	134
Panierte Champignons im Kräuterbeet	136
Veggie-Frikadelle mit Bergkäse	138
Hausgemachter Lahmacun	140
DEIN ERFOLG	142