

# INHALT

Dein Körper. Dein Training. Dein Weg.	5
Dein Vertrag	6
Motivation durch Commitment	7
<b>DEIN KÖRPER</b>	<b>8</b>
<b>EIN TRAINING, DAS WIRKT</b>	<b>10</b>
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
<b>DEIN TRAINING</b>	<b>18</b>
<b>WARM-UP ZUM EINSTIEG</b>	<b>20</b>
Jumping Jack	21
Hüftbeuger mit Ausfallschritt	22
Ischiocrurale Gruppe und Lendenbereich	23
Dehnung der Gesäßmuskulatur	24
Mobilisation von Rumpf, Hüfte & Schulterachse	25
<b>BEINE</b>	<b>26</b>
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

<b>BAUCH</b>	<b>40</b>	<b>DEINE TRAININGS-PLANUNG</b>	<b>80</b>
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		
<b>CARDIO</b>	<b>54</b>	<b>GUT &amp; RICHTIG ESSEN</b>	<b>96</b>
Tappings: Schnelle Schritte auf der Stelle	55	Energiediebe	96
Mountain-Climber: Schnelle Kicks	56	Fit von Innen	97
High Knees: Schnelles Knieheben	57	Meine Gesundheits-Hacks	102
High-Knee-Jumps: Übung für Profis	58		
<b>BRUST &amp; ARME</b>	<b>60</b>	<b>DIE REZEPTE</b>	<b>112</b>
Plank: Unterarmstütz	61	20 Rezepte für deine Wohlfühlfigur	112
Plank mit Beinwechsel	62	Garnelenspieße in der Lollo-Rosso-Schüssel	113
Plank mit Arm- und Beinheben	63	Karibische Mango-Camembert-Wraps	114
Liegestütz auf Knien abgerollt	64	Rotes Herbstcurry mit Kürbis und Fenchel	116
Liegestütz auf Knien	65	Risotto mit Spinat und Gorgonzola	117
Liegestütz normal	66	Fenchel-Orangen-Auflauf mit Hähnchen	118
Mountain-Climber gerade	67	Kokos-Curry-Suppe mit Süßkartoffeln	119
Mountain-Climber diagonal	68	Süßkartoffel-Spinat-Pfanne mit frischen Feigen	120
Mountain-Climber mit Knie-Ellbogen-Touch	69	Antipasti-Salat aus dem Backofen	122
Liegestützposition „schneller Touch“	70	Kartoffelcremesuppe mit Apfel-Walnuss-Topping	124
Liegestützposition und Plank im Wechsel	71	Blumenkohl-Feta-Auflauf	125
Liegestützposition und Plank mit Ablegen	72	Rote-Bete-Risotto mit Thunfischsteak	126
<b>MOBILITY &amp; CARDIO</b>	<b>74</b>	Frikadellen-Pfanne	128
Breakdancer mit Po-Aufsetzen	75	Sommerburger	129
Bear-Walk mit großen Schritten	76	Wirsing-Hack-Pfanne	130
Squats mit Drehung und Zwischensprung	77	Wokgemüse mit Buchweizenspaghetti	131
Sternen-Lunges rechts und links	78	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
		<b>DEIN ERFOLG</b>	<b>142</b>