

VORWORT
EINFÜHRUNG

**FIT FÜR
ALLES**

13

**BRENNSTOFF
& KLAMOTTEN**

23

EIN ÜBERBLICK

32

**ÜBUNGEN FÜR DIE
KÖRPERMITTE**

35

**ÜBUNGEN MIT
SCHUB AUS
DEM
SPRUNGGELENK**

85

**ÜBUNGEN MIT
HÜFTEINSATZ**

127

STOSSEN

161

ZIEHEN
203

**DIE
WORKOUT-
PROGRAMME**

4 WOCHEN / 8 WOCHEN
12 WOCHEN

245

6 POSEN NACH DEM TRAINING
257

GLOSSAR

QUELLEN

**VERZEICHNIS
DER ÜBUNGEN**

INDEX