

# INHALT

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

## DEIN KÖRPER 8

<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

## DEIN TRAINING 18

<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

## **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

## **DEIN ERFOLG 94**