

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	DEINE TRAININGS-PLANUNG	80
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 Elbow-Knee-Kick	52		
CARDIO	54	DEINE TRAININGSPLÄNE	82
Tappings: Schnelle Schritte auf der Stelle	55	Welche Trainingsintensität ist die richtige?	82
Mountain-Climber: Schnelle Kicks	56	Woche für Woche - Gestalte deinen Trainingsplan	82
High Knees: Schnelles Knieheben	57	Cool-down	92
High-Knee-Jumps: Übung für Profis	58		
BRUST & ARME	60	DEIN ERFOLG	94
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-Lungen rechts und links	78		