

Einleitung	6
Das Vorbereitungsprogramm	12
Das Grundlagenprogramm	14
Der individuelle Trainingsplan.....	16
 Die Übungen	18
Nacken und Schultern.....	18
Rücken	38
Brust.....	56
Rotatorenmanschette	72
Arme.....	76
Bauch	104
Beine, Hüfte und Gesäß.....	118
 Übersicht der Übungen	156
 Kopiervorlage Trainingsplan	160