

4	Schnell und effektiv Muskeln aufbauen
6	Fit, stark, gesund – die Vorteile von Muskelaufbautraining
7	Mit Plan zum Erfolg
9	Trainingsprinzipien für maximalen Muskelaufbau
11	Sieben goldene Regeln für dein Workout
12	Powermethoden für Fortgeschrittene
13	Warm-up und Cool-down
20	Die Workouts
122	Die Übungen
124	Übungen für die Brust
127	Übungen für den Rücken
130	Übungen für die Schultern
133	Übungen für die Arme
136	Übungen für Bauch und Rücken
142	Übungen für die Beine und das Gesäß