

# Inhalt

<b>4</b>	<b>Bodyweight-Training</b>
<b>5</b>	Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?
<b>6</b>	Der Weg zum Trainingserfolg
<b>7</b>	Wie die Workouts aufgebaut sind
<b>9</b>	Warm-up – der Einstieg in jedes Training
<b>12</b>	Dehnen zur besseren Regeneration
<b>14</b>	<b>Die Übungen</b>
<b>15</b>	Übungen für die Beine
<b>18</b>	Übungen für den Oberkörper
<b>21</b>	Übungen für den Rumpf
<b>27</b>	Ausdauerübungen
<b>30</b>	Über den Autor