

Inhalt

- 4 Bodyweight-Training**
- 5 Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?**
- 6 Der Weg zum Trainingserfolg**
- 7 Wie die Workouts aufgebaut sind**
- 9 Warm-up – der Einstieg in jedes Training**
- 12 Dehnen zur besseren Regeneration**

- 14 Die Übungen**
- 15 Übungen für die Beine**
- 18 Übungen für den Oberkörper**
- 21 Übungen für den Rumpf**
- 27 Ausdauerübungen**

- 30 Über den Autor**