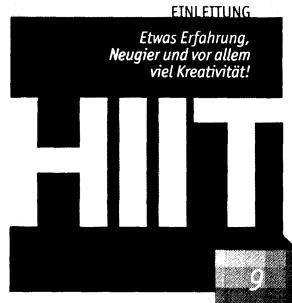


VORWORT



EINFÜHRUNG

*Etwas Erfahrung,
Neugier und vor allem
viel Kreativität!*



ALLGEMEINE BEGRIFFE

*Eine moderne und
effiziente Methode*

13

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT

Cardio-Übungen

ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES

*Fertigmachen
zum Start!*



PRAKTISSCHER RAT

*Die richtige Ausführung
des Hochintensiven
Intervaltrainings*



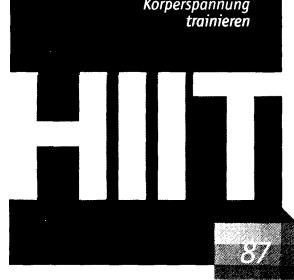
45

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT

*Körperspannung
trainieren*

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT

Aufwärmübungen



ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT

*Die unteren
Extremitäten*

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT

115



