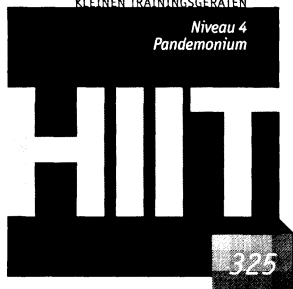


TRAININGSPLANUNG  
PROGRAMME MIT  
KLEINEN TRAININGSGERÄTEN

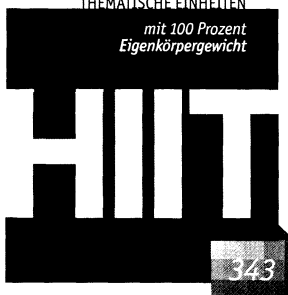
*Niveau 4  
Pandemonium*



325

THEMATISCHE EINHEITEN

*mit 100 Prozent  
Eigenkörpergewicht*



343

THEMATISCHE EINHEITEN

*Eigenkörpergewicht mit  
kleinen Trainingsgeräten*



359

BIBLIOGRAPHIE



377

PERSÖNLICHE  
*Notizen*



379