

# INHALT

Vorwort	<b>06</b>	<b>ÜBUNGEN FÜR DEN CORE</b>
<b>PHYSIOLOGIE UND HIIT</b>		
Die Vorteile von HIIT	<b>10</b>	Liege- zu Unterarmstütz <b>36</b>
Energiebereitstellung beim HIIT	<b>12</b>	Varianten <b>38</b>
Verbessern Sie Ihre Kardiofitness	<b>14</b>	Stütz mit Armheben <b>40</b>
Der Nachbrenneffekt	<b>16</b>	Bergsteiger <b>42</b>
Wie Muskeln arbeiten	<b>18</b>	Varianten <b>44</b>
Wie HIIT das Muskel- wachstum fördert	<b>20</b>	Bärenstütz <b>46</b>
Muskelanatomie	<b>22</b>	Varianten <b>48</b>
HIIT und das Gehirn	<b>24</b>	Sit-up <b>50</b>
Brennstoff für HIIT	<b>26</b>	Crunch <b>52</b>
<b>HIIT- ÜBUNGEN</b>		
Einführung in das Training	<b>30</b>	Varianten <b>54</b>
Terminologie	<b>32</b>	Crunch mit Ball: querer Bauchmuskel <b>56</b>
		V-up <b>58</b>
		Varianten <b>60</b>
		<b>ÜBUNGEN FÜR DEN OBERKÖRPER</b>
		Liegestütz <b>64</b>
		Varianten <b>66</b>
		Trizeps-Strecken über Kopf <b>68</b>
		Varianten <b>70</b>
		Bizepscurl mit Kurzhanteln <b>72</b>
		Varianten <b>74</b>
		Frontheben mit Hanteln <b>76</b>
		Varianten <b>78</b>
		Kurzhantel-Seitheben <b>80</b>

Überkopf-Schulterpresse Varianten	<b>82</b>	<b>PLYOMETRISCHES TRAINING</b>	Rudern vorgebeugt und Hammercurl	<b>178</b>
Reverse Fly mit Kurzhanteln Varianten	<b>86</b>	Skater	Reverse Fly und Trizeps-Kickback	<b>180</b>
Kurzhantel-Bankdrücken	<b>90</b>	Knieheben Varianten	Sumo-Squat und Konzentrationscurl	<b>184</b>
Kurzhantel-Fly	<b>92</b>	Squat Jump Varianten		
		Tuck Jump	<b>136</b>	<b>HIIT-TRAINING</b>
		Box Jump	<b>138</b>	
Squat Varianten	<b>96</b>	Einbeiniger Sprung	<b>140</b>	Der richtige Einstieg
	<b>98</b>	Football-up-and-down	<b>142</b>	Das Training planen
Split Squat rechts und links Varianten	<b>100</b>	Burpee	<b>146</b>	Trainingsplan erstellen und einhalten
	<b>102</b>	Bärengang	<b>150</b>	Wochenplaner für Ihr Training
Krebsgang	<b>104</b>			<b>194</b>
Kurzhantel-Reißen	<b>106</b>			<b>196</b>
Seitlicher Ausfallschritt Varianten	<b>108</b>	<b>ÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER</b>		
	<b>110</b>	Jack-Presse	<b>154</b>	Workouts
Wadenheben	<b>112</b>	Liegestütz und Squat	<b>156</b>	Einstieger
Step-up mit Kurzhanteln	<b>114</b>	Liegestütz und Tuck Jump	<b>160</b>	Fortgeschrittene
Fußspitze aufsetzen	<b>116</b>	Bärenstütz und Liegestütz	<b>164</b>	Trainierte
Einbeiniges Kreuzheben mit Kurzhantel	<b>118</b>	Plank, Knöchel-Tippen und Liegestütz	<b>168</b>	Glossar
Beckenlift Varianten	<b>120</b>	Breakdancer mit Power-Kicks	<b>172</b>	Register
	<b>122</b>	Schulterdrücken und Trizeps-Strecken über Kopf	<b>174</b>	Literaturverzeichnis
				Über die Autorin
				Dank