

# INHALT

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

Überkopf-Schulterpresse	<b>82</b>	<b>PLYOMETRISCHES</b>	Rudern vorgebeugt und	
Varianten	<b>84</b>	<b>TRAINING</b>	Hammercurl	<b>178</b>
Reverse Fly mit Kurzhanteln	<b>86</b>	Skater	Reverse Fly und	
Varianten	<b>88</b>	Knieheben	Trizeps-Kickback	<b>180</b>
Kurzhantel-Bankdrücken	<b>90</b>	Varianten	Sumo-Squat und	
Kurzhantel-Fly	<b>92</b>	Squat Jump	Konzentrationscurl	<b>184</b>
		Varianten		
<b>ÜBUNGEN FÜR DEN</b>		Tuck Jump	<b>HIIT-TRAINING</b>	
<b>UNTERKÖRPER</b>		Box Jump		
Squat	<b>96</b>	Einbeiniger Sprung	Der richtige Einstieg	<b>188</b>
Varianten	<b>98</b>	Football-up-and-down	Das Training planen	<b>190</b>
Split Squat rechts und links	<b>100</b>	Burpee	Trainingsplan erstellen	
Varianten	<b>102</b>	Bärengang	und einhalten	<b>192</b>
Krebsgang	<b>104</b>		Wochenplaner	
Kurzhantel-Reißen	<b>106</b>	<b>ÜBUNGEN FÜR DEN</b>	für Ihr Training	<b>194</b>
Seitlicher Ausfallschritt	<b>108</b>	<b>GANZEN KÖRPER</b>	Warm-up und Cool-down	<b>196</b>
Varianten	<b>110</b>	Jack-Presse	Workouts	<b>198</b>
Wadenheben	<b>112</b>	Liegestütz und Squat	Einsteiger	<b>199</b>
Step-up mit Kurzhanteln	<b>114</b>	Liegestütz und Tuck Jump	Fortgeschrittene	<b>202</b>
Fußspitze aufsetzen	<b>116</b>	Bärenstütz und Liegestütz	Trainierte	<b>206</b>
Einbeiniges Kreuzheben		Plank, Knöchel-Tippen und		
mit Kurzhantel	<b>118</b>	Liegestütz	Glossar	<b>210</b>
Beckenlift	<b>120</b>	Breakdancer mit Power-Kicks	Register	<b>214</b>
Varianten	<b>122</b>	Schulterdrücken und Trizeps-	Literaturverzeichnis	<b>222</b>
		Strecken über Kopf	Über die Autorin	<b>224</b>
			Dank	<b>224</b>