

Vorwort **6**

Warum gibt es dieses Buch?	6
Auch an die Ausdauer denken	7

Das effektive Ganzjahres- programm **8**

Diese Woche keine Zeit gehabt?	8
Was soll ich essen?	9
Aufbau des Buches	9
<i>Figurtraining</i>	9
<i>Physio-Fitness</i>	10
<i>Pilates und Yoga</i>	10
<i>Intensivtraining</i>	11
Handhabung der eingesetzten Geräte	11
Aufwärmen und Haltung	12
Warm-up	13

1. Trainingsquartal	
Push the Button!	15
Woche 1–13	16 ff.
2. Trainingsquartal	
Keep going!	43
Woche 14–26	44 ff.
3. Trainingsquartal	
Be ready for more!	71
Woche 27–39	72 ff.
4. Trainingsquartal	
Get a perfect Body!	99
Woche 40–52	100 ff.
Übungsplan über 52 Wochen	126
Über die Autorin	127