

Vorwort	7	Workout I – Anfänger	38
BodyCross – die Theorie	9	Workout II – Anfänger	46
Basic Movements	17	Cool-down & Stretch I	53
Die 3-Punkte-Kontaktregel	18	Preparation Part II	56
Die Kniebeuge – <i>Squat</i>	19	Warm-up – allgemeines	
Der Unterarmstütz – <i>Plank</i>	21	Aufwärmen	57
Der Liegestütz – <i>Push-up</i>	22	Mobility	59
Der Kettlebell Swing	24	Core Static	62
Der Slingtrainer Crunch	26	Core Dynamic	64
Preparation Part I	28		
Warm-up – allgemeines			
Aufwärmen	29		
Mobility	32		
Core Static	35		
Core Dynamic	36		

Workout I – Fortgeschrittene	66	Übersicht: Trainingspläne	118
		Anfänger I	120
Workout II – Fortgeschrittene	74	Anfänger II	121
		Fortgeschrittene I	122
Cool Down & Stretch II	82	Fortgeschrittene II	123
		Profis I	124
		Profis II	125
Preparation Part III	86		
Warm-up – allgemeines Aufwärmen	87	Übungsverzeichnis	126
Mobility	90	Über die Autoren	127
Core Static	93		
Core Dynamic	95		
Workout I – Profis	98		
Workout II – Profis	106		
Cool-down & Stretch III	114		