

INHALT

Nachtsport

Jonathan Amos 7

Jake versus Malik

Thomas Mindt 23

Das Geheimnis guter Synchronspringer

Lars Lanzner 41

Kicken und Ficken – das Spezialtraining

Phil Adamson 59

Lust am Laufen

Tommy Maurer 95

Angestochen

K. Riese 109

Fit zu dritt

Tilman Janus 129

Lustvolles Training

Julien Alkuhn 147