

# Inhalt

- 4 Das Wichtigste über dein Training und deinen Körper**
  - 6 Allzweckwaffe Fitnesstraining
  - 6 Das Training gezielt planen
  - 6 Die Leistungsfaktoren Ausdauer, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Kraft und Koordination
  - 9 Belastungssteuerung – die modifizierte Borg-Skala
  - 10 Trainingsaufbau
  - 11 Trainingsprinzipien
  - 14 Trainingsmethoden und Trainingshäufigkeit
  - 15 Push- und Pull-Übungen
  - 15 Trainingslevel der Workouts
- 16 Die Workouts**
- 118 Die Übungen**
  - 120 Übungen für Schulter und Nacken
  - 125 Übungen für die Beine
  - 129 Übungen für den Rücken
  - 131 Übungen für die Arme
  - 133 Übungen für den Bauch
  - 136 Übungen für die Brust
  - 139 Mobilitätsübungen
  - 142 Übungsregister