

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