

4

Bodyweight-Training für Fortgeschrittene

6

Die Latte höher legen – neue Trainingsziele mit dem eigenen Körpergewicht erreichen

7

Wie die Workouts aufgebaut sind

16

Die Workouts

118

Die Übungen

120

Cardio-Übungen

124

Übungen für den Oberkörper

128

Übungen für den Rumpf

139

Übungen für die Beine

142

Übungsregister