

Was Sie in diesem Buch finden

Faszination CrossFit®	6
Was ist CrossFit®?	8
Ausrüstung und Outfit	20
Aufwärmen	22
Das Warm-up	24
Mobilisation – Beweglichkeit	30
Die CrossFit®-Übungen	38
Die Übungen aus den Workouts	40
Squat – Kniebeuge	40
Lunges	45
Push-up	48
Midline	51

L-Sit/L-Hang	55
Sit-up	56
Pull-up	58
Jump Rope – Seilspringen	64
Kettlebell-Übungen	66
Burpees	72
Workouts of the Day	74
Die Workouts	76
Trainingsplan über 8 Wochen	80
Trainingstag 1–26	86–121
Adressen, die Ihnen weiterhelfen	124
Register	126
Über den Autor	127