

EINFÜHRUNG	8	18. Einbeinaufstehen	45
PLANEN SIE IHR TRAINING	18	19. Teilkniebeuge	46
SO FIT SIND SIE WIRKLICH	20	20. Aufsteiger mit Sprung	47
BAUMÜBUNGEN	24	21. Aufsteiger	48
1. Sit-up am Baum	26	22. Sprung	49
2. Sit-up mit gestreckten Armen	27	23. Beine heben	50
3. Knie heben	28	24. Brücke	51
4. Liegestütz am Baum	29	25. Gehaltener Sit-up	52
5. Einarmliegestütz	30	26. Radfahrer auf der Bank	53
6. Einarmliegestütz im Wechsel	31	27. Beine strecken	54
7. Laufen am Baum	32	28. Knie heben	55
8. Kniebeuge vor Stamm	33	29. Bergsteiger	56
9. Baumsitzen leicht	34	30. Liegestütz-Bergsteiger	57
10. Baumsitzen schwer	35	31. Trizepsdrücken einbeinig	58
11. Klimmzug im Wechsel	36	32. Trizepsdrücken beidbeinig	59
12. Klimmzug im Kamm- und Ristgriff	37	33. Trizepsdrücken mit gestreckten Beinen ..	60
13. Klimmzug im Kammgriff	38	34. Trizepsdrücken mit gestrecktem Bein	61
14. Klimmzug im Ristgriff	39	35. Tiefer Liegestütz	62
BANKÜBUNGEN	40	36. Hoher Liegestütz einbeinig	63
15. Beidarmiges Rudern	42	37. Hoher Liegestütz	64
16. Einarmiges Rudern	43	TREPPENÜBUNGEN	66
17. Seitaufsteiger	44	38. Seitstütz	68
		39. Seitstütz mit angehobenem Bein	69

40. Seitstütz hoch	70	64. Seitsprung	96
41. Seitstütz hoch mit einem Bein	71	65. Hampelmann	97
42. Lange Planke	72	66. Ausfallschritt-Sprung	98
43. Lange Planke einbeinig	73	67. Hocksprung	99
44. Lange Planke hoch	74	68. Pistol	100
45. Lange Planke einbeinig	75	69. W-Ausfallschritt	101
46. Wurm treppauf	76	70. Kniebeuge	102
47. Tiefe Liegestütz	77	71. Händehoch-Liegestütz	103
48. Hohe Liegestütz	78	72. Knieliegestütz	104
49. Entengang	79	73. Liegestütz	105
50. Froschsprung	80	74. Taucher	106
51. Seitlauf	81		
52. Sprung	82	STEINÜBUNGEN	108
53. Einbeinsprung	83		
KÖRPERGEWICHTSÜBUNGEN	84		
54. Bergsteiger	86	75. Körper absenken	110
55. Standwaage	87	76. Sit-up mit Stein	111
56. Seitstütz	88	77. Twist mit Stein	112
57. Seitstütz mit abgespreiztem Bein	89	78. Holzhacken	113
58. Planke	90	79. Überkopf-Kniebeuge	114
59. Planke mit abgehobenem Bein	91	80. Kreuzheben	115
60. Planke mit Arm- und Beinhalte	92	81. Ausfallschritt mit Stein	116
61. Twist	93	82. Ausfallschritt mit Überkopfdrücken	117
62. Radfahrer	94	83. Steinwandern	118
63. Beinstrecker	95	84. Goblet Squat	119
		85. Steinwandern mit Liegestütz	120
		86. Steinwurf frontal	121
		87. Steinwurf seitlich	122

88. Ausstoß	123
89. Standwaage mit Stein	124
90. Standwaage mit Rudern	125
91. Rudern mit Stein	126
92. Curl	127
93. Frontalheben	128

TRAININGSPLÄNE 130

ANFÄNGER	131
FORTGESCHRITTENE	154

GLOSSAR 175