

Inhalt

Trainieren wie Spezialeinheiten	8
Der Geist eines Kriegers	12
Ernährung	26
Aufwärmen und abkühlen	30
Muskelaufbau des Körpers	38
Übungen	40
Liegestütz	42
Trizeps-Liegestütz	44
Geneigter Liegestütz	46
Breiter Liegestütz	48
Liegestütz aus dem Stand	50
Sturzflug-Bomber	52
Sit-ups	54
V-ups	56
Bauchpresse mit Radfahren	58
Pinguin-Bauchpresse	60
Schildkröte	62
Seitliche Sit-ups	64
Flutter Kick	66
Knie an die Brust	68
15-90	70
Beingrätsche	72
Beinwaage	74
Klimmzug: Neutraler Griff	76
Klimmzug: Bergsteigergriff	78
Klimmzug: Verkehrter Griff	80
Klimmzug: Breiter Griff	82

Absenken mit Stuhl	84
8er-Rhythmus Bodybuilding	86
10er-Rhythmus Bodybuilding	88
12er-Rhythmus Bodybuilding	90
Dehnung: Unterer Rücken	92
Tiefe Kniebeuge	94
Ausfallschritt	96
Ausfallschritt im Wechsel	98
Ausfallschritt im Gehen	100
Seitlicher Ausfallschritt mit Kniebeuge	102
Schulterbeuge	104
Liegestütz mit Strecksprung	106
Liegestütz mit Klimmzug	108
Eislaufschrift	110
Eislaufschrift, gestrecktes Bein	112
DFRB	114
Unterarmstütz	116
Hochstütz	118
Seitstütz	120
Jagdhund	122

Bärengang	124
Krebsgang	126
Alligatorengang	128
Sternsprung	130
Schulterbrecher	132
4er-Rhythmus über Kopf	134
Armschlepper	136
Einarmiges Hantelrudern	138
Einarmiges T-Rudern	140
Seilspringen	142
Slalomsprung	144
Bergsteiger	146
Auf und ab	148
Auf und ab mit Liegestütz	150
Schwimmen & Laufen	152
Schwimmen	154
Laufen	158
Workouts	162
Phase I Workout	164
Phase II Workout	168
Phase II fokussiertes Workout	172
Phase III Workout	178
Schlusswort	183
Glossar	184
Bildregister	188
Über den Autor	192