

Inhalt

Einführung	6
Programm für Anfänger	14
WARM-UP	16
TRIZEPS	24
BRUST + TRIZEPS	28
BRUST	38
BRUST + BAUCH	40
SCHULTERN + BRUST	42
RÜCKEN	46
BIZEPS	48
BEINE	50
GANZER KÖRPER	68
BAUCH	78
Programm für Fortgeschrittene	84
WARM-UP	86
TRIZEPS	94
BRUST + TRIZEPS	98
BRUST	108
BRUST + BAUCH	110
SCHULTERN + BRUST	112
RÜCKEN	116
BIZEPS	118
BEINE	120
GANZER KÖRPER	138
BAUCH	148
Programm für Profis	154
WARM-UP	156
TRIZEPS	164
BRUST + TRIZEPS	168
BRUST	178
SCHULTERN + BRUST	180
BRUST + BAUCH	184
RÜCKEN	186
BIZEPS	188
BEINE	190
GANZER KÖRPER	208
BAUCH	218
Cool-down	224
Dank	232
Literaturverzeichnis	233
Übungsverzeichnis	234