

Marcel Doll

50

Workouts

Die besten Challenges

Vom ultimativen Sixpack-Workout
bis zur 5-Minuten-Multiplanke

© des Titels »50 Workouts« und der besten Challenges (978-3-7423-0297-7)
2017 by Riva Verlag, München, Riva Verlag, München, Riva Verlag, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Inhalt

4	Such die Herausforderung
6	Was treibt dich an?
6	Geh einen Vertrag mit dir selbst ein
6	30 Tage am Stück
7	Keine Alternative zum eigentlichen Training
7	An die Grenzen ja, aber nicht darüber hinaus
7	Such die Challenge mit anderen
8	Die Challenges
92	Die Übungen
94	Übungen für die Ausdauer
97	Übungen für den Oberkörper
102	Übungen für den Rumpf
110	Übungen für die Beine
113	Mobilität
122	Übungsregister