

Thorsten Tschirner

50 Workouts Muskelaufbau



Fit – stark – gesund

riva

© des Titels »50 Workouts Muskelaufbau« von Thorsten Tschirner (ISBN Print: 978-3-7423-1867-1)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4 Schnell und effektiv Muskeln aufbauen

- 6 Fit, stark, gesund – die Vorteile von Muskelaufbautraining
- 7 Mit Plan zum Erfolg
- 9 Trainingsprinzipien für maximalen Muskelaufbau
- 11 Sieben goldene Regeln für dein Workout
- 12 Powermethoden für Fortgeschrittene
- 13 Warm-up und Cool-down

20 Die Workouts

122 Die Übungen

- 124 Übungen für die Brust
- 127 Übungen für den Rücken
- 130 Übungen für die Schultern
- 133 Übungen für die Arme
- 136 Übungen für Bauch und Rücken
- 142 Übungen für die Beine und das Gesäß