



VORWORT

7

EINLEITUNG

*Etwas Erfahrung,
Neugier und vor allem
viel Kreativität!*

9

ALLGEMEINE BEGRIFFE

*Eine moderne und
effiziente Methode*

13

ZUM GEBRAUCH DIESES BUCHES

*Fertigmachen
zum Start!*

27

PRAKTISCHER RAT

*Die richtige Ausführung
des Hochintensiven
Intervalltrainings*

35

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT*Cardio-Übungen*

45

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT
*Körperspannung
trainieren*

87

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT
Aufwärmübungen

115

ÜBUNGSFÜHRER
ÜBUNGEN MIT
100 PROZENT EIGENGEWICHT*Die unteren
Extremitäten*

121



