

Marcel Doll

50 Workouts

Bodyweight-Training ohne Geräte

Einfach - effektiv - überall durchführbar

riva

© des Titels »Yoga für Schwangere« (978-3-872-7-23-6) / 2-7)
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Bodyweight-Training ohne Geräte
6	Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?
7	Der Weg zum Trainingserfolg
10	Wie die Workouts aufgebaut sind
12	6 einfache Mobilisationsübungen
13	Dehnen zur besseren Regeneration
16	Die Workouts
118	Die Übungen
139	Übungsregister