

Christoph Delp

Perfektes Hanteltraining

Die besten Übungen und Programme



Inhalt

1. Die Grundlagen	3
Grundwissen zum Hanteltraining.	
2. Die Hantelübungen	26
Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene.	
3. Die Trainingsstunde	60
Trainingsinhalte; Dehnübungen.	
4. Die Trainingsplanung	78
Trainingsaufbau; Programme für Einsteiger und Fortgeschrittene.	
Literaturverzeichnis	94
Buchteam	95
Bildverzeichnis	95