

PAT MANOCCHIA

# TOP 5 WORKOUT

südwest<sup>o</sup>

796.015.52

# INHALT

Einleitung .....	6
Anatomie der Körpermuskulatur .....	8
Top-5-Zutaten .....	10
Kreuzheben .....	12
Ausfallschritt .....	36
Liegestütz .....	58
Klimmzug .....	84
Bauchrad .....	108
Programme .....	132
Glossar .....	158
Danksagung .....	160