

Fit mit
BEAR
GRYLLS

**Functional Fitness
mit dem bekanntesten
Survival-Experten
der Welt**

INHALT

Einführung	6
1 Trainingsgrundsätze	10
2 Trainingsdisziplinen	16
3 Vorbereitung aufs Training	20
4 Bibliothek der Übungen	26
Krafttraining mit Kugelhanteln	28
Training mit dem Körpergewicht	60
Basic Power-Stretch	102
5 Die Workouts	130
Konzentrierte Workouts	142
Bears Hero-Workouts	168
6 Ein maßgeschneiderter Workout für Sie	182
7 Brennstoff und Erholung	192
Anhang: Verfolgen Sie Ihren Fortschritt	200