

HERRMANN · ADAM

BODY CROSS[®] FUNCTIONAL FITNESS





Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort	7	Workout I – Anfänger	38
BodyCross – die Theorie	9	Workout II – Anfänger	46
Basic Movements	17	Cool-down & Stretch I	53
Die 3-Punkte-Kontaktregel	18	Preparation Part II	56
Die Kniebeuge – <i>Squat</i>	19	Warm-up – allgemeines	
Der Unterarmstütz – <i>Plank</i>	21	Aufwärmen	57
Der Liegestütz – <i>Push-up</i>	22	Mobility	59
Der Kettlebell Swing	24	Core Static	62
Der Slingtrainer Crunch	26	Core Dynamic	64
Preparation Part I	28		
Warm-up – allgemeines			
Aufwärmen	29		
Mobility	32		
Core Static	35		
Core Dynamic	36		



Workout I – Fortgeschrittene	66
Workout II – Fortgeschrittene	74
Cool Down & Stretch II	82
Preparation Part III	86
Warm-up – allgemeines Aufwärmen	87
Mobility	90
Core Static	93
Core Dynamic	95
Workout I – Profis	98
Workout II – Profis	106
Cool-down & Stretch III	114

Übersicht: Trainingspläne	118
Anfänger I	120
Anfänger II	121
Fortgeschrittene I	122
Fortgeschrittene II	123
Profis I	124
Profis II	125
Übungsverzeichnis	126
Über die Autoren	127