

GABI FASTNER

Das  
Schlank & Fit  
Ganzjahres-  
Programm

# Superbody WORKOUTS





# Inhalt

## **Vorwort** **6**

Warum gibt es dieses Buch?	6
Auch an die Ausdauer denken	7

## **Das effektive Ganzjahresprogramm** **8**

Diese Woche keine Zeit gehabt?	8
Was soll ich essen?	9
Aufbau des Buches	9
<i>Figurtraining</i>	9
<i>Physio-Fitness</i>	10
<i>Pilates und Yoga</i>	10
<i>Intensivtraining</i>	11
Handhabung der eingesetzten Geräte	11
Aufwärmen und Haltung	12
Warm-up	13



### 1. Trainingsquartal

## Push the Button!

Woche 1–13

**15**

16 ff.

### 2. Trainingsquartal

## Keep going!

Woche 14–26

**43**

44 ff.

### 3. Trainingsquartal

## Be ready for more!

Woche 27–39

**71**

72 ff.

### 4. Trainingsquartal

## Get a perfect Body!

Woche 40–52

**99**

100 ff.

Übungsplan über 52 Wochen

126

Über die Autorin

127