

Marcel Doll

50

Workouts

Bodyweight-Training
ohne Geräte

Einfach – effektiv – überall durchführbar

riva

Inhalt

4	Bodyweight-Training ohne Geräte
6	Warum mit dem eigenen Körpergewicht trainieren?
7	Der Weg zum Trainingserfolg
10	Wie die Workouts aufgebaut sind
12	6 einfache Mobilisationsübungen
13	Dehnen zur besseren Regeneration
16	Die Workouts
118	Die Übungen
139	Übungsregister