

Katharina Brinkmann | Marcel Doll

50 Workouts für zu Hause

Fit, stark und beweglich
ohne Fitnessstudio

riva

Inhalt

- 4 Warum zu Hause trainieren?
- 4 Mit einfachen Regeln zum Erfolg
- 5 Wie die Workouts aufgebaut sind
- 6 Warm-up und Cool-down

8 Die Workouts

108 Die Übungen

- 110 Übungen für den Oberkörper
 - 119 Übungen für den Unterkörper
 - 123 Ausdauerübungen
 - 126 Beweglichkeits- und Yogaübungen
- 140 Übungsregister