

Inhalt

| | |
|------------|--|
| 4 | Such die Herausforderung |
| 6 | Was treibt dich an? |
| 6 | Geh einen Vertrag mit dir selbst ein |
| 6 | 30 Tage am Stück |
| 7 | Keine Alternative zum eigentlichen Training |
| 7 | An die Grenzen ja, aber nicht darüber hinaus |
| 7 | Such die Challenge mit anderen |
| 8 | Die Challenges |
| 92 | Die Übungen |
| 94 | Übungen für die Ausdauer |
| 97 | Übungen für den Oberkörper |
| 102 | Übungen für den Rumpf |
| 110 | Übungen für die Beine |
| 113 | Mobilität |
| 122 | Übungsregister |