

INHALT

WILLKOMMEN ZUR WAHRSCHEINLICH GRÖSSTEN FITNESSHERAUSFORDERUNG DEINES LEBENS!	7
<i>Fit ohne Geräte</i> – warum das Training mit dem eigenen Körpergewicht so effizient ist	10
Warum Männer trainieren	13
So funktioniert Krafttraining	15
Die 90-Tage-Challenge: was dich erwartet	16
Die wichtigsten Fragen – und meine Antworten	22
Check-up	26
DIE CHALLENGE: TAG 1 BIS 90	29
DIE ÜBUNGEN	135
DIE REZEPTE	163
GESCHAFFT – UND JETZT?	175
BILDNACHWEIS	177
DANKSAGUNG	179