

Einleitung	6
Das Vorbereitungsprogramm.....	12
Das Grundlagenprogramm.....	14
Der individuelle Trainingsplan	16
Die Übungen	18
Nacken und Schultern.....	18
Rücken	30
Brust.....	46
Rotatorenmanschette.....	56
Arme.....	60
Bauch	82
Beine, Hüfte und Gesäß.....	94
Kopiervorlage Trainingsplan	128