

# INHALT

Einführung	6
<b>1</b> Trainingsgrundsätze	10
<b>2</b> Trainingsdisziplinen	16
<b>3</b> Vorbereitung aufs Training	20
<b>4</b> Bibliothek der Übungen	26
Krafttraining mit Kugelhanteln	28
Training mit dem Körpergewicht	60
Basic Power-Stretch	102
<b>5</b> Die Workouts	130
Konzentrierte Workouts	142
Bears Hero-Workouts	168
<b>6</b> Ein maßgeschneiderter Workout für Sie	182
<b>7</b> Brennstoff und Erholung	192
Anhang: Verfolgen Sie Ihren Fortschritt	200