

Martin Gibala
mit Christopher Shulgan

Das **1** Minuten-
Workout

Trainiere schneller,
besser und effizienter

Wissenschaftlich belegt

riva

© des Titels »Das 1-Minuten-Workout« von Martin Gibala (978-3-7423-0244-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

INHALT

1	Fit in nur wenigen Minuten pro Woche?	7
2	Wie Intensität funktioniert	31
3	Wie alles begann	47
4	Mehr als einfache Fitness	63
5	Hochintensive Beanspruchung	89
6	Kurz und knackig – acht Basisworkouts	111
7	Die Suche nach der kleinsten wirksamen Dosis – vier wirkungsvolle Mikroworkouts	151
8	Hochintensive Ernährung	187
9	Das perfekte Training für Sie	211
	Danksagung	229
	Register	231