

Marcel Doll

50

**Workouts**

**Die besten Challenges**

Vom ultimativen Sixpack-Workout  
bis zur 5-Minuten-Multiplanke

© des Titels »50 Workouts« und der besten Challenges (978-3-7423-0297-7)  
2017 by Riva Verlag, München, Riva Verlag, München, Riva Verlag, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# Inhalt

<b>4</b>	<b>Such die Herausforderung</b>
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
<b>8</b>	<b>Die Challenges</b>
<b>92</b>	<b>Die Übungen</b>
94	Übungen für die Ausdauer
97	Übungen für den Oberkörper
102	Übungen für den Rumpf
110	Übungen für die Beine
113	Mobilität
<b>122</b>	<b>Übungsregister</b>