

Benjamin Heizmann

50 Workouts

Crosstraining - die besten WODs

Kurz - effektiv - intensiv

riva

© des Titels »50 Workouts - Crosstraining« 8-3-1423-0470-4
2016 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

4	Crosstraining – die besten WODs
6	Warum Crosstraining?
7	Ganzheitlich leistungsfähig mit Crosstraining
9	Der Masterplan für das regelmäßige Training
12	6 Übungen für das Warm-up
14	5 Dehnübungen zur Regeneration
16	Die Workouts
100	Die Übungen
118	Übungsregister