

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann  
(ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlags-  
gruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**Katharina Brinkmann**

# 50 **Workouts** Bauch, Beine, Po

Die besten Übungsreihen  
für eine perfekte Bikinifigur

**riva**

© 2020 des Titels »50 Workouts – Bauch, Beine, Po« von Katharina Brinkmann (ISBN 978-3-7423-1300-3) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>4</b>	<b>Bauch, Beine, Po – die besten Trainingsideen</b>
6	Der Dauerbrenner in jedem Fitnessstudio
6	Effektiv trainieren
7	Der Aufbau der Workouts
<b>10</b>	<b>Aufwärmen für einen guten Start ins Training</b>
<b>14</b>	<b>Die Workouts</b>
<b>110</b>	<b>Die Übungen</b>
112	Ausdauerübungen
114	Krafttraining für den Oberkörper
115	Krafttraining für Rumpf und Bauch
122	Krafttraining für die Beine
127	Übungsregister