

MARK LAUREN

MIT JULIAN GALINSKI

FIT OHNE GERÄTE

Die **90-Tage-Challenge**



riva

© des Titels »Fit ohne Geräte – Die 90-Tage-Challenge für Männer« von Mark Lauren (978-3-86883-513-7)
2015 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

Willkommen zur wahrscheinlich größten Fitnessherausforderung deines Lebens!	7
<i>Fit ohne Geräte</i> – warum das Training mit dem eigenen Körpergewicht so effizient ist	10
Warum Männer trainieren	13
So funktioniert Krafttraining	15
Die 90-Tage-Challenge: was dich erwartet	16
Die wichtigsten Fragen – und meine Antworten	22
Check-up	26
 Die Challenge: Tag 1 bis 90	 29
 Anhang	 133
Die Übungen	135
Die Rezepte	163
Geschafft – und jetzt?	175
Bildnachweis	177
Danksagung	179