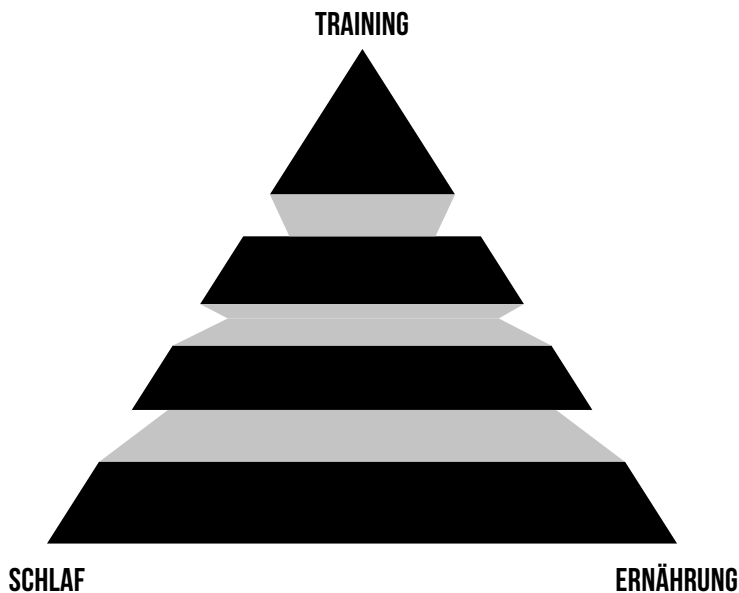


WOLFGANG UNSÖLD

DEIN BESTES TRAINING

150 TIPPS VOM ERFOLGREICHSTEN
TRAINER DEUTSCHLANDS



riva

INHALT

Vorwort	7
First things first	11
Training	27
Ernährung	75
Schlaf	123
Über den Autor	143
Quellen	145