

**MAXIMILIAN BREBÖCK  
LEON BRUDY**

# **DER TÄGLICHE ATHLET**

**366 Mal Inspiration und Motivation  
für Fokus, Mindset und Erfolg**

© 2021 des Titels »Der tägliche Athlet« von Maximilian Breböck, Leon Brudy (978-3-95972-425-8) by FinanzBuch Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

**FBV**

---

## INHALT

---

Warm-Up . . . . .	4
Taktikbesprechung . . . . .	7
Januar . . . . .	12
<i>Trainingsprogramm Winter</i> . . . . .	30
Februar . . . . .	47
März . . . . .	79
April . . . . .	113
<i>Trainingsprogramm Frühling</i> . . . . .	130
Mai . . . . .	147
Juni . . . . .	183
Juli . . . . .	217
<i>Trainingsprogramm Sommer</i> . . . . .	234
August . . . . .	253
September . . . . .	267
Oktober . . . . .	321
<i>Trainingsprogramm Herbst</i> . . . . .	337
November . . . . .	355
Dezember . . . . .	387
Siegerehrung . . . . .	421
Anhang . . . . .	422