

MARK LAUREN
MIT JULIAN GALINSKI

FIT OHNE GERÄTE

Die
90-TAGE-
Challenge
für Frauen

riva

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 Frauen 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

DIE ÜBUNGEN 135

DIE REZEPTE 163

GESCHAFFT – UND JETZT? 175

BILDNACHWEIS 177

DANKSAGUNG 179