

Fabien Leblonde

# EXPRESS WORKOUTS

## TRAINIEREN OHNE GERÄTE

Die 90 besten Übungsreihen

© des Titels »Express-Workouts – Trainieren ohne Geräte« (978-3-7423-1221-1)  
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
München Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

**riva**

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	<b>6</b>
<b>Programm für Anfänger</b> .....	<b>14</b>
WARM-UP .....	16
TRIZEPS .....	24
BRUST + TRIZEPS .....	28
BRUST .....	38
BRUST + BAUCH .....	40
SCHULTERN + BRUST .....	42
RÜCKEN .....	46
BIZEPS .....	48
BEINE .....	50
GANZER KÖRPER .....	68
BAUCH .....	78
<b>Programm für Fortgeschrittene</b> .....	<b>84</b>
WARM-UP .....	86
TRIZEPS .....	94
BRUST + TRIZEPS .....	98
BRUST .....	108
BRUST + BAUCH .....	110
SCHULTERN + BRUST .....	112
RÜCKEN .....	116
BIZEPS .....	118
BEINE .....	120
GANZER KÖRPER .....	138
BAUCH .....	148
<b>Programm für Profis</b> .....	<b>154</b>
WARM-UP .....	156
TRIZEPS .....	164
BRUST + TRIZEPS .....	168
BRUST .....	178
SCHULTERN + BRUST .....	180
BRUST + BAUCH .....	184
RÜCKEN .....	186
BIZEPS .....	188
BEINE .....	190
GANZER KÖRPER .....	208
BAUCH .....	218
<b>Cool-down</b> .....	<b>224</b>
<b>Dank</b> .....	<b>232</b>
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>233</b>
<b>Übungsverzeichnis</b> .....	<b>234</b>