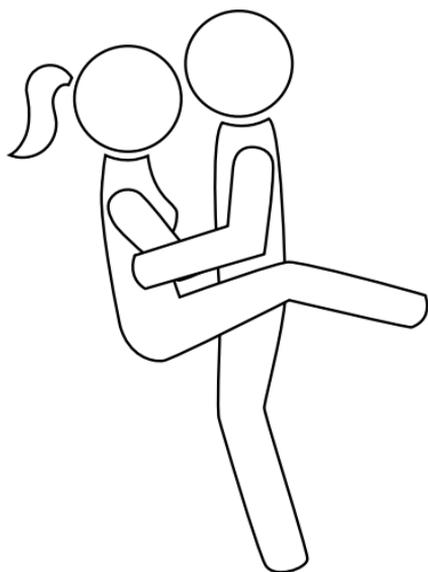


HOCH INTENSIVES INTIM TRAINING



60
Partnerübungen,
die jeden ins
Schwitzen
bringen

JOE DICKS

Aus dem Englischen von Max Pimper

YES

INHALT



WORKOUT FÜR DEN CORE	5
WORKOUT FÜR DEN RÜCKEN	27
WORKOUT FÜR DIE BEINE	47
TWERKOUT FÜR DEN PO	69
WORKOUT FÜR DIE ARME	87
CARDIO-WORKOUT	107