Men's Health

MH COACHING ZONE

TRAININGSPLAN

IN 2 WOCHEN ZUR STRANDFIGUR

COVER-FOTO: MARIDAV/SHUTTERSTOCK

Copyright © Men’s Health* Deutschland; Veröffentlicht und vertrieben von Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft mit Erlaubnis von Hearst Magazines, Inc., New York, Vereinigte Staaten von Amerika

Die Nutzung des Inhalts, auch ausschnittsweise, insbesondere die Übersetzung, Vervielfältigung und Verbreitung ist ohne vorherige Genehmigung des Verlags grundsätzlich verboten, sofern das Urhebergesetz nichts anderes ergibt. Für den Erwerb von Nutzungsrechten kontaktieren Sie bitte unsere Lizenzabteilung Kontakt: swolters@motorpresse.de

Eine Haftung des Autors oder des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen, sofern es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Körpers, des Lebens oder der Gesundheit handelt, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung beruhen Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag übernehmen eine Haftung für den Nichteintritt des Trainingserfolgs oder eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in dem Buch gegebenen Hinweisen resultieren, zumal eine Überwachung der korrekten Durchführung der Trainingspläne durch den Autor und den Verlag nicht möglich ist.

1. Auflage 2025

ISBN 978-3-613-31392-7 (PDF)
ISBN 978-3-613-31393-4 (EPUB)

Wie kannst du den Plan umsetzen?

Men's Health

Mit diesem PDF

- Auf der kommenden Seite findest du das Inhaltsverzeichnis als interaktive Navigation.
- Lies dir anschließend unbedingt die darauf folgende Text-Seite durch, um das Maximum aus deinem Plan zu ziehen.
- Per Klick auf den Play-Button der jeweiligen Übung gelangst du zum entsprechenden Technik-Video.

Mit der Online-Version

- Praktisch für mobile Geräte (Handy oder Tablet)
- Scrolle dich durch deinen Plan und starte jedes Übungs-Videos direkt
- Aktive Internetverbindung notwendig