

GEWINNT PREISE IM WERT VON ÜBER 5.000 EURO!

INSEKTEN
DER
MUSKEL-
SNACK

MEN'S FITNESS

DER NEUE WEG ZUM ERFOLG

NR. 05/ 2014

SO KRIEHT DER
SIXPACK
SEIN FETT WEG

IN MINUTENSCHNELLE!
**BREITE
BRUST**

OHNE STUDIO

**FITT,
FITTER**

**STEROIDE
DER GROSSE
AUFKLÄRUNGS-
REPORT**

**RICH FRONING
KING OF CROSSFIT**

**KAFFEE
MUSKELN
AUS DER
TASSE**

AMERICAN FOOTBALL
**READY TO
TACKLE**
GERMANY
VS AUSTRIA

**6
EISENHART!
TRIATHLON
MOVES**

DAS 8-WOCHEN-PROGRAMM
WAS IST HÄRTER? ABSPECKEN ODER MUSKELN ZULEGEN?



Gestirner

MILITÄRISCHER DRILL

Ein echtes Militärtraining verfolgt das Ziel, dich körperlich top in Schwung zu bringen und auf alle möglichen Herausforderungen vorzubereiten. Erhalte mithilfe des Tacti-Workouts die Vorteile dieses Ansatzes.

Ein echtes Militärtraining verfolgt das Ziel, dich körperlich top in Schwung zu bringen und auf alle möglichen Herausforderungen vorzubereiten. Erhalte mithilfe des Tacti-Workouts die Vorteile dieses Ansatzes.



10 FUNKTIONELLE DRILL-WORKOUTS

1. Ein 10-Minuten-Drill, der dich auf alle möglichen Herausforderungen vorzubereitet. Erhalte mithilfe des Tacti-Workouts die Vorteile dieses Ansatzes.

Drill	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Gestirner

Übung 1

ALPHA-DRILL
SPRINGE ZWISCHEN DEN KLETTEN
MIT TACTI-KREISLAUF



Übung 2

BETA-DRILL
SPRINGE AUF DEN KLETTEN MIT
HINRICHTUNG AUF DEN DRILL



Übung 3

DELTA-DRILL
TRIPPSTRECKEN



Gestirner

Übung 4

ALPHA-DRILL
KLETTEN
SPRINGEN



Übung 5

BETA-DRILL
KLETTEN MIT
SPRINGEN



Übung 6

DELTA-DRILL
TRIPPSTRECKEN
MIT DEN KLETTEN



Gestirner

Übung 7

ALPHA-DRILL
KLETTEN MIT
SPRINGEN AM DRILL



Übung 8

BETA-DRILL
KLETTEN MIT
SPRINGEN



Übung 9

DELTA-DRILL
TRIPPSTRECKEN
MIT DEN KLETTEN



Gestirner

Übung 8

ALPHA-DRILL
KLETTEN
SPRINGEN



Übung 9

BETA-DRILL
KLETTEN MIT
SPRINGEN



Übung 10

DELTA-DRILL
TRIPPSTRECKEN
MIT DEN KLETTEN



