

03 | EDITORIAL

08 | BUCHEMPFEHLUNG

10 | **SPECIAL: EASY FIT (NESS) für alle**

96 | LITERATURNACHWEISE

98 | IMPRESSUM / VORSCHAU

## COACHING

20 | **JOGGEN VS. INTERVALLTRAINING**

WARUM KLASSISCHES CARDIO ZUM FETTABBAU  
ZEITVERSCHWENDUNG IST

Wolfgang Unsöld

26 | **IHHT - INTERMITTIERENDES HYPOXIE-  
HYPERKAPNIE-TRAINING**

DER ATEM ALS SCHLÜSSEL ZU MEHR LEISTUNG,  
PERFORMANCE UND REGENERATION

Pascal Achiti

32 | **FUNCTIONAL ENDURANCE**

OPTIMALES AUSDAUERTRAINING MIT KÖPFCHEN

Dennis Sandig

## TRAINING

38 | **CARDIO POWER**

INDOOR ROWING – DAS UNTERSCHÄTZTE  
FUNCTIONAL-CARDIO-TOOL

Björn Schinke

48 | **MIX & MATCH**

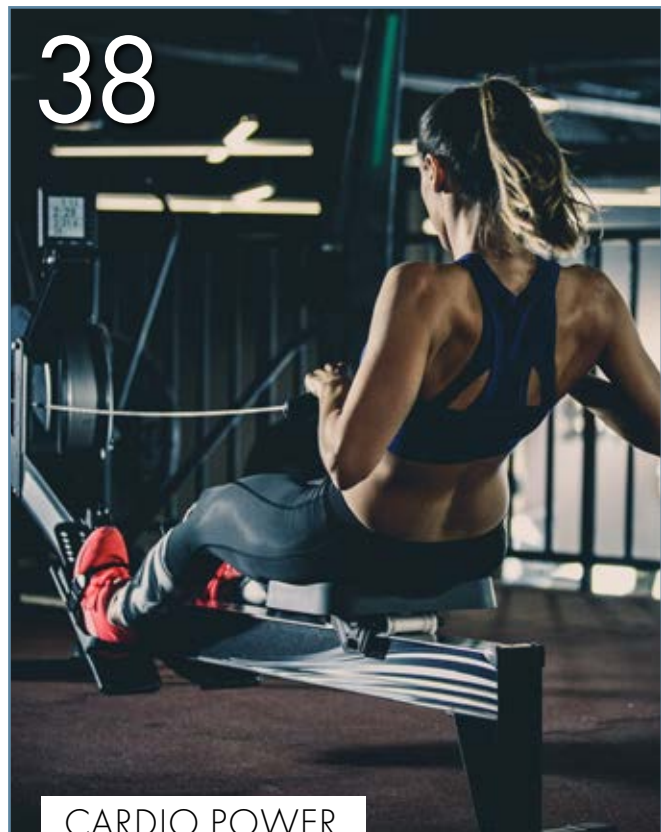
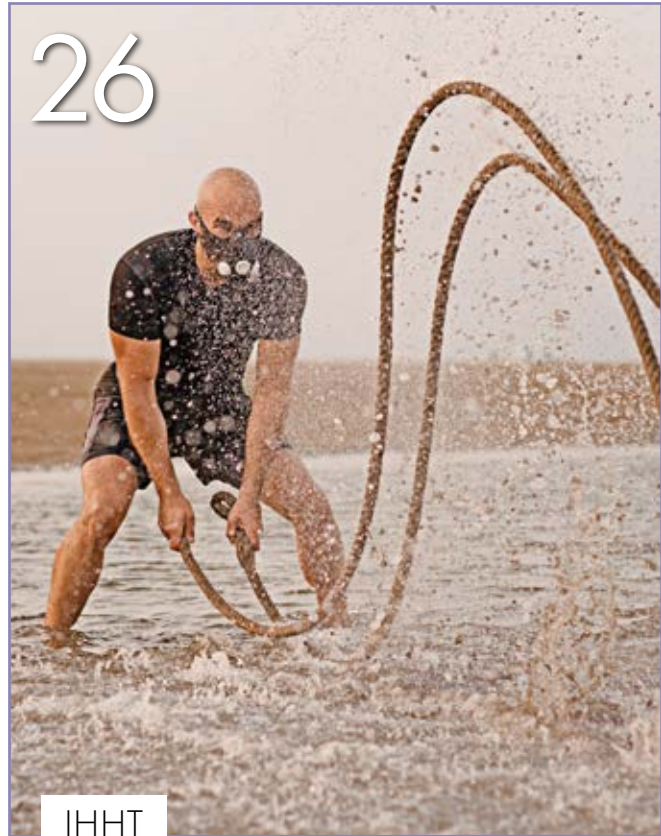
HIIT UND HVT PERFEKT KOMBINIERT

Niklaus Jud

58 | **TOGETHER**

WARUM KRAFT UND CARDIO KEINE FEINDE SIND

Tilo Petersdorf





IMMUNBOOSTER MUSKULATUR

MEDIZIN

- 66 | **IMMUNBOOSTER MUSKULATUR**  
DER GEHEIMCODE IST ENTSCHLÜSSELT  
Dr. Marc Weill



FUEL YOUR PERFORMANCE

LIFESTYLE

- 72 | **FUEL YOUR PERFORMANCE**  
ERNÄHRUNGSSTRATEGIEN IM AUSDAUERSPORT  
Dr. Georg Abel
- 84 | **DER PROTEIN-FASTEN-TRICK**  
WIE DU MIT WPF EFFEKTIV FETT VERLIERST  
Christian Wolf
- 86 | **ALWAYS KEEP GOING**  
INTERVIEW MIT LAUFCOACH KPAOU KONDODJI  
Kpaou Kondodji
- 94 | **FUNCTIONAL FOOD**  
BANANA COCONUT PANCAKES  
Kpaou Kondodji



FUNCTIONAL FOOD