

INHALT

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

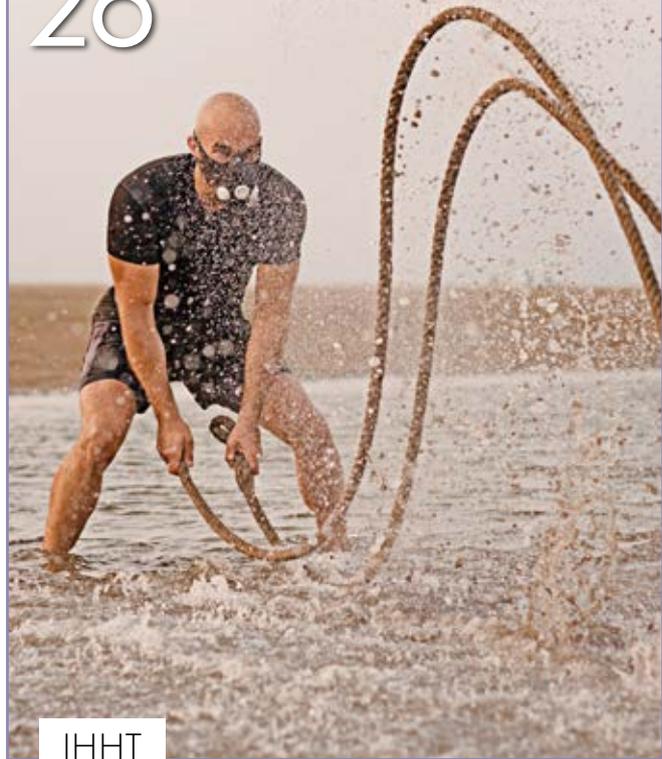
Niklaus Jud

58 | **TOGETHER**

WARUM KRAFT UND CARDIO KEINE FEINDE SIND

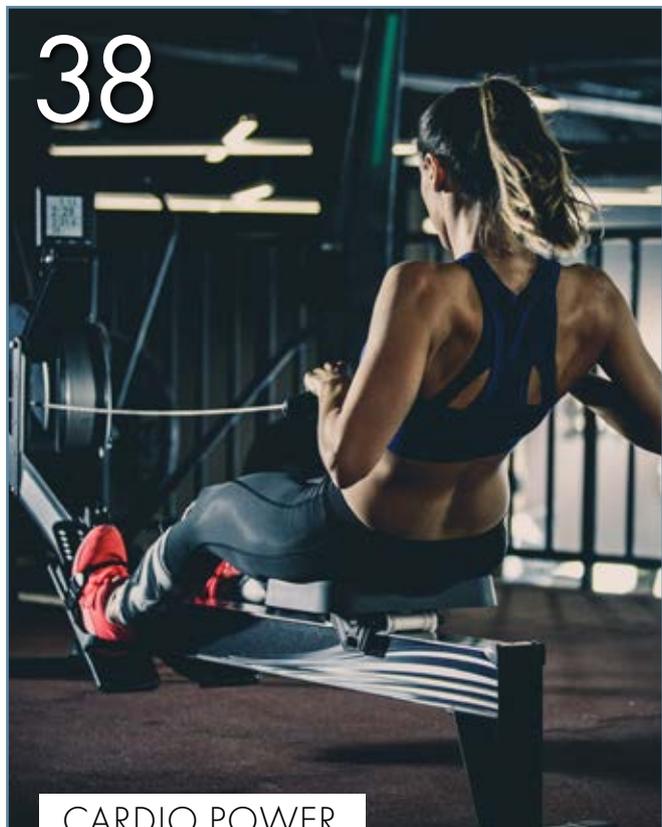
Tilo Petersdorf

26



IHHT

38



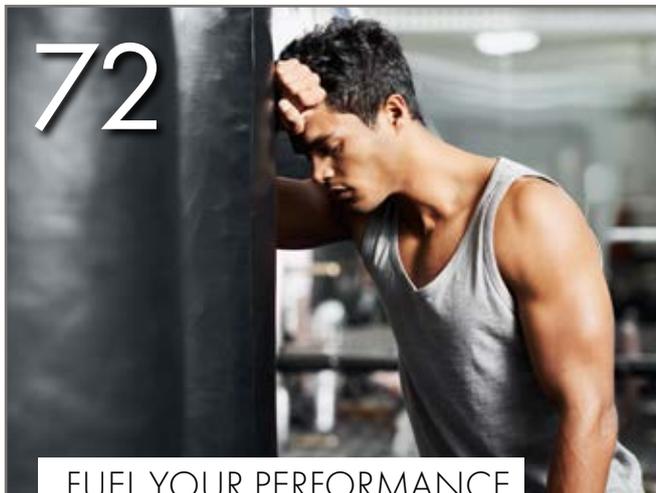
CARDIO POWER



IMMUNBOOSTER MUSKULATUR

MEDIZIN

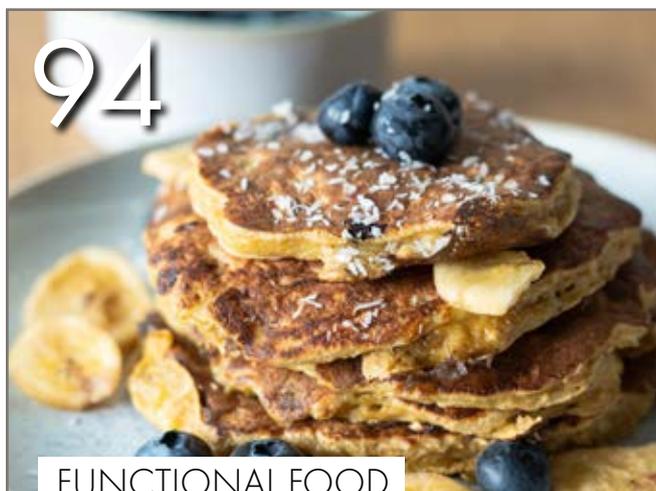
- 66 | **IMMUNBOOSTER MUSKULATUR**
DER GEHEIMCODE IST ENTSCHLÜSSELT
Dr. Marc Weill



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