

**DAS COACH EDDY
TRAINING**



EDEM GALLEY
EVA STAMMBERGER

DAS
COACH
EDDY
TRAINING

INHALT

VORWORT: AN MEINE FANS	7
Mein Weg	9
Erfolg beginnt im Kopf!	15
To the Ladys	21
Ernährung – die Basics	27
MEINE REZEPTE	36
TIMING IST ALLES!	58
SUPPLEMENTS	62
MEINE MEINUNG ZUM THEMA DOPING	68

Die Übungen

WARM-UP – DIE BASICS	71
MOBILISATION – DIE BASICS	72
KRAFT – DIE BASICS	76
COOL-DOWN – DIE BASICS	86
CARDIO – DIE BASICS	126
	132

Das 12-Wochen-Programm

BLOCK 1: WOCHE 1 BIS WOCHE 4	141
BLOCK 2: WOCHE 5 BIS WOCHE 8	144
BLOCK 3: WOCHE 9 BIS WOCHE 12	156
	170
DANKSAGUNG	185
REGISTER	188
IMPRESSUM	192





VORWORT: AN MEINE FANS

Hey Leute, was geht ab? Hier ist wieder euer Coach Eddy! Jetzt denkt ihr bestimmt: Was ist denn hier los? Ich bin doch gar nicht auf YouTube unterwegs, wo kommt denn jetzt Coach Eddy her? Spaß beiseite – ich habe mich dazu entschlossen, für euch ein Buch zu schreiben. Warum? Ganz einfach: So kann ich mein geballtes Wissen aus über 15 Jahren Training, meine Erfahrungen als Personal Coach und als Fitness-YouTuber zusammenfassen und mit euch teilen! Besonders am Herzen liegen mir dabei die Einsteiger unter euch, die im wahrsten Sinne des Wortes endlich etwas bewegen wollen – nämlich ihren eigenen Körper! Gerade euch möchte ich wertvolle Tipps geben, wie ihr sinnvoll und effektiv trainiert und wie eine gesunde Ernährung aussieht.

Das alles packe ich in ein 12-Wochen-Programm, das euch in jeder Hinsicht weiterbringen wird. Wenn ihr dabeibleibt und die Workouts genauso durchzieht wie die Ruhephasen, werdet ihr stärker, schlanker, beweglicher und gesünder sein als vorher. Einfach wird das nicht – aber den einfachen

Weg fand ich schon immer langweilig. Und ihr werdet sehen: Nichts kann den Stolz ersetzen, den ihr empfinden werdet, wenn ihr ein hartes Workout durchgezogen habt.

Auf diesem Stolz baut ihr dann auf, Schritt für Schritt, bis ihr euer Ziel erreicht – euren persönlichen Traumbody! Natürlich werden auch die Fitnessexperten unter euch in diesem Buch auf ihre Kosten kommen: Ich verrate euch die besten Motivationstipps, supereffektive Übungen und megaleckere Rezepte, die es euch einfacher machen werden, gesund zu essen.

Last, but not least – an die Ladys: Auch für euch ist mein Buch gedacht! Denn genau wie die Herren der Schöpfung profitiert ihr von einem starken Body. Der sieht nämlich nicht nur super aus, sondern schützt euch auch vor Verletzungen und hält euch ein Leben lang fit, schlank und gesund! Klingt doch nach einem guten Plan, oder?

Also, Jungs und Mädels: Freut euch auf den Weg, der vor euch liegt, auch wenn er manchmal steinig sein wird. Er führt euch definitiv ans Ziel – und ich werde euch dabei begleiten.

Euer Coach Eddy



COACH EDDY ■ KAPITEL 1

MEIN WEG

Hier erfahrt ihr die wichtigsten Infos über meine Kindheit, meine Anfänge als (Kraft-)Sportler, Personal Coach und schließlich als Fitness-YouTuber. Der Weg war nicht einfach, aber er hat sich gelohnt – und genauso wird es für euch sein, wenn ihr mit dem Training beginnt und dabeibleibt!

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt. Ich war sechs Jahre alt, als ich mit meiner Familie aus Togo in Westafrika nach Deutschland zog. Mein Vater entschied sich 1992 für diesen Schritt, um uns hier eine bessere Zukunft bieten zu können. So fanden sich meine Eltern, meine kleine Schwester Olivia und ich im Juni 1992 in Kiel wieder. Zum Glück war es Frühsommer, sonst hätten wir wahrscheinlich ganz schön gefroren – Schnee kannten wir aus Togo natürlich überhaupt nicht, aber dazu später mehr. Ich wurde dann im Herbst direkt eingeschult – in die Adolf-Reichwein-Schule in Kiel. Die ersten Wochen waren ziemlich hart, ich konnte kein Wort Deutsch, war schüchtern, ein Außenseiter und wurde gemobbt. Zu Hause schaute ich mir im Fernsehen Cartoons und Kinderserien an und lernte so erstaunlich schnell Deutsch – was die richtige Motivation nicht alles bewirken kann! Nach einiger Zeit kam ich in den Hort der Grundschule. Das hat mir enorm geholfen, da ich so viel mehr Freizeit mit den anderen Kindern verbrachte. Ich schloss auf einmal schnell Freundschaften – mit anderen Migrantenkindern ebenso wie mit deutschen Kindern. Zwei der absoluten Highlights meiner Kindheit waren Wiener Würstchen

und der Schnee. Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie große Augen ich machte, als im Winter 1992 die ersten Flocken vom Himmel fielen! Den in Norddeutschland so häufigen Regen mochte ich dagegen weniger.

SPORTLICH WAR ICH SCHON IMMER!

Ich habe mich schon immer gerne bewegt, war ein sehr aktives Kind. In meiner Schulzeit habe ich jedes Jahr mit stolzgeschwellter Brust eine Ehrenurkunde von den Bundesjugendspielen mit nach Hause gebracht. Wie alle Jungs habe ich damals auch liebend gerne Fußball gespielt. Mit etwa 15, 16 Jahren habe ich damit begonnen, zu Hause zu trainieren – hauptsächlich die Klassiker wie Liegestütze und Crunches –, damals war ich besessen davon, ein Sixpack zu bekommen. Ich wollte einfach stark sein, meine Mom beschützen können – mein Vater hatte uns verlassen, als ich zwölf war, und meine Mom zog uns seitdem alleine groß.

Zugegebenermaßen war an diesem Ziel auch ein Mädchen mit schuld, das ich damals toll fand. Ich weiß noch, wie sie mir aus Spaß in den Bauch gekniffen und gesagt hat: „Du hast ja gar kein Sixpack!“ Das hat

mich ganz schön getroffen und ich nahm mir vor, es ihr zu zeigen. Also habe ich unendlich viele Crunches und Liegestütze gemacht, ab und zu bin ich auch zum Joggen gegangen. Ich habe schnell gemerkt, wie gut mir das Training tat, ich konnte meine überschüssige Energie loswerden, die man als Teenager ja definitiv hat, wurde selbstbewusster und offener im Umgang mit anderen Menschen.

Mit dem Mädchen hat es übrigens dann tatsächlich geklappt, allerdings erst einige Jahre später!

AMERICAN-FOOTBALL-INTERMEZZO

Mit 16 Jahren kam ich zum American Football, ich spielte bei den Kiel Baltic Hurricanes als Running Back. In dieser Position war es meine Aufgabe, viel zu laufen und mir mit dem Ball in der Hand einen Weg durch die Defense zu suchen – das hat mir superviel Spaß gemacht und ich war, glaube ich, auch ganz gut. Wir wurden zweimal Meister der 2. Bundesliga Nord und in meinem letzten Jahr 2008 sogar Deutscher Vizemeister! Danach hörte ich aber mit dem Football auf – neben Uni, Arbeit und Co. hatte ich einfach nicht mehr die Zeit

dafür. Ich erinnere mich aber heute noch sehr gut an das tolle Mannschaftsgefühl und das Duell Mann gegen Mann, das mir beim Football gut gefallen hat. Zwei Jahre später wurden die Jungs sogar Deutscher Meister – ich habe mich über diesen Erfolg total mit ihnen gefreut.

MEIN KRAFTTRAINING BEGINNT SICH AUSZUZAHLEN

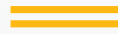
Natürlich habe ich neben dem Football weiter meine Workouts zu Hause gemacht – als ich zu Weihnachten von meiner Mom ein Paar 10-Kilogramm-Hanteln geschenkt bekommen habe, wurden Bizeps Curls meine neue Lieblingsübung. Ich glaube, ich habe die Hanteln fast kaputt gecurlt, so unendlich viele Wiederholungen habe ich gemacht! Aus trainingswissenschaftlicher Sicht waren meine damaligen Workouts natürlich eine Katastrophe – aber ich hatte von Trainingsaufbau und solchen Dingen keine Ahnung und freute mich einfach über meine wachsenden Muskeln. Mit 17 sah ich schon sehr athletisch aus und wurde sogar „Sixpack“ genannt!

Erst mit 18 ging ich das erste Mal in ein Fitnessstudio – vorher war das einfach zu

teuer. Damals gab es eine 2-for-1-Aktion in einem Studio. Ich nutzte diese Gelegenheit und ging mit einem Kumpel drei Monate fast täglich ins Gym. Dazu las ich Fitnessmagazine und träumte davon, eines Tages auf einem Cover zu sein. Bis zu meinem 21. Lebensjahr trainierte ich aber ohne richtigen Plan und eher unregelmäßig.

Nach meinem ersten Beziehungs-Aus legte ich dann richtig los: Ich nutzte das Training zur Frustbewältigung und als Stressventil, begann, mich über Trainingsaufbau und auch über Ernährung zu informieren. Ich muss allerdings zugeben, dass ich es damals bei der Theorie beließ, wie bekloppt trainiert habe, um dann hinterher Chicken Wings zu naschen! Mein Workout erinnerte nach wie vor an den klassischen Disco-Pump: Dicker Bizeps und eine mächtige Brust waren mein Ziel, Rücken und Beine wurden gepflegt ignoriert.

Erst im Alter von 25 Jahren begann ich, mich ernsthaft mit Ernährung auseinanderzusetzen. Ein älterer Bodybuilder brachte mich dazu, und als ich die ersten Erfolge meiner gesünderen Ernährung sah, war der Bann gebrochen. Ich las jedes Buch zum Thema, das ich in die Finger bekam, und probierte auch viele Ernährungsstrategien aus.



DER START ALS PERSONAL TRAINER

Nachdem ich meinen Bachelor in International Business Management gemacht hatte, arbeitete ich zunächst in einem ganz normalen Betrieb. Nebenbei jobbte ich als Fitnesstrainer in einem Studio, trainierte dort Arbeitskollegen, gab ihnen Tipps und einige von meinen bisher gesammelten Erfahrungen weiter. Das lief super, ich merkte, dass ich den Leuten mein Wissen gut vermitteln konnte, und war stolz, wenn ich sah, wie sie stetig Fortschritte machten.

Im Jahr 2013 begann ich mit 27 Jahren, offiziell als Personal Trainer zu arbeiten. Auch wenn das zunächst wie ein Traumjob klingt, ist das ein richtig hartes Brot, vor allem am Anfang, bis man sich einen festen Kundestamm erarbeitet hat.

Meine Trainerlizenzen (B-Lizenz, A-Lizenz und eine Ernährungslizenz) hatte ich an einer Fernhochschule gemacht. Ich war gerade nach Düsseldorf gezogen und begann dort im Fitness First als Personal Trainer. Bei dieser Arbeit traf ich einen Mann, der mein Potenzial erkannte, mich motivierte, mehr aus mir zu machen, und meinte, ich sollte es doch mit einem Fitnesskanal auf YouTube versuchen.

EIN SPRUNG INS KALTE WASSER – MEINE ANFÄNGE BEI YOUTUBE

Ich dachte darüber nach und fand die Idee gut – so konnte ich die vielen Fitnessfragen, die mir mittlerweile von Kunden und Freunden gestellt wurden, gebündelt beantworten. Ich eröffnete meinen eigenen YouTube-Kanal, und dabei ging mir ganz schön die Düse. Am 10. März 2014 habe ich mein erstes Video hochgeladen, ein Motivationsvideo. Zwei Tage später habe ich dann mein Begrüßungsvideo veröffentlicht. Ich habe es ganz simpel gehalten – einfach meinen Camcorder gestartet und losgelegt! Ich war ganz schön aufgeregt, das kann ich euch sagen! Bei den ersten Videos sieht man am Ende noch, wie ich die Kamera abschalte. Als ich nach zwei Wochen 50 Abos hatte, war ich der glücklichste Mensch auf Erden!

In der ersten Zeit habe ich einfach neue Videos gemacht, wenn ich Lust dazu hatte, ich bekam sehr viel positives Feedback und immer neue Fragen, die ich beantworten sollte – ich war total überwältigt von der Resonanz. Ende 2015 habe ich dann auch mit einer eigenen Website und Instagram losgelegt.

VON DIESEM ERFOLG HÄTTE ICH NIE GETRÄUMT!

Dass das Ganze dann so abgehen würde, hätte ich mir niemals träumen lassen – knapp zwei Jahre nach meinem ersten Video hatte ich bereits 50.000 Abos! Ich lud nun regelmäßiger Videos hoch, brachte mehr Struktur hinein und hatte mit Samy Laidi oder Gymi Films Profis an meiner Seite. Es kamen erste Sponsoren auf mich zu, immer mehr Leute hatten Interesse an meiner Arbeit.

Im Frühjahr 2017 war ich dann bereits bei 100.000 Abos, die Arbeit zahlte sich also aus und ich kann gar nicht ausdrücken, wie dankbar ich euch, meinen Fans, war und bin! Ich habe viele Pläne für die Zukunft, will euch immer spannenden, relevanten und lehrreichen Content liefern und dabei doch euer Coach Eddy bleiben, der weiß, wo er herkommt, ab und zu mal einen Flachwitz reißt und sich nach wie vor über jedes einzelne positive Feedback oder Abo freut wie ein kleiner Junge. Ihr inspiriert mich jeden Tag aufs Neue mit euren Geschichten, spornt mich an, stetig besser zu werden. Es ist mir eine große Ehre, dass ihr mit mir trainiert, und ich verspreche euch, so zu bleiben, wie ich bin.



COACH EDDY ■ KAPITEL 2

ERFOLG BEGINNT IM KOPF!

Wie schafft man es als Einsteiger, eine regelmäßige Trainingsroutine zu entwickeln? Was tun, wenn der innere Schweinehund unüberwindbar scheint? Und warum ist Musik ein wahres Wundermittel, um sofort motiviert ins Workout zu starten? Das erkläre ich euch in diesem Kapitel.

Theoretisch klingt es ziemlich einfach: Wer regelmäßig und sinnvoll trainiert, wird besser, wer mehr Kalorien verbraucht, als er sich zuführt, nimmt ab. In der Praxis sieht die Sache jedoch ganz anders aus: Das eine oder andere Workout lässt man ausfallen, der Apfelkuchen von Oma ist eine verdammt große Versuchung, der man schließlich nachgibt. Und schon ist der schöne Plan, endlich fit zu werden, dahin!

Ich habe eine gute Nachricht für euch: Ich kenne den Schlüssel, mit dem ihr durchhalten und eure Ziele erreichen könnt! Es ist die richtige Motivation. Denn der Erfolg eines jeden Projektes beginnt im Kopf. Auf den folgenden Seiten zeige ich euch, wie ihr es schafft, mit der richtigen Einstellung an euer Projekt Traumkörper heranzugehen, wie ihr am Ball bleibt und welche Tricks euch helfen, wenn doch einmal ein Motivationstief im Anmarsch ist.

ALLES EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Warum fällt es uns oft so schwer, Pläne, die wir uns vorgenommen haben, anzugehen und durchzuhalten? Ich glaube, es fällt uns schwer, weil wir oft schon mit einer falschen

Einstellung an die Sache herangehen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es zwei grundlegende Fehler gibt, die dazu führen, dass ein Projekt schon früh scheitert: Entweder man beginnt ein Trainingsprogramm oder eine Ernährungsumstellung erst gar nicht, weil das Ziel – zum Beispiel ein gesunder, muskulöser Body – in unerreichbarer Ferne zu liegen scheint. Oder man startet übereifrig, um möglichst schnell dieses Ziel zu erreichen, und gibt nach wenigen Tagen völlig entkräftet auf. Wie bei so vielen Dingen im Leben ist das richtige Maß entscheidend! Gerade Einsteigern rate ich zu folgenden fünf Schritten, um das Projekt Traumbody von Anfang an richtig anzupacken und durchzuhalten:

1 Den Istzustand ehrlich bewerten

Auch wenn es seltsam klingt: Ich habe mit meinen Kunden die Erfahrung gemacht, dass viele gar nicht wissen (oder sich nicht eingestehen wollen), auf welchem aktuellen Fitnesslevel sie sich gerade befinden. Das schont zwar vielleicht für den Moment das Ego, das war es dann aber auch. Seid ehrlich zu euch selbst! Probiert aus, wie fit ihr seid. Macht zum Beispiel so viele Liegestütze, wie ihr könnt. Wer keine oder nur we-

nige Liegestütze schafft, der wird nicht vier Wochen später wie der unglaubliche Hulk aussehen. Wenn er es aber clever angeht, wird er in vier Wochen deutlich mehr Liegestütze auf die Matte zaubern als am Anfang. Und genau darum geht es. Versteht ihr?

2 Realistische und möglichst konkrete Ziele setzen

Ich weiß, ich weiß – in unserer heutigen Zeit soll alles superschnell, supereffizient und superleicht gehen. Aber wisst ihr was? So funktioniert das Leben nicht! Und, ganz ehrlich, ich bin froh darüber! Denn wenn alles so schnell und leicht ginge, wäre es doch nichts Besonderes mehr, oder? Also: Nachdem ihr jetzt wisst, wie fit ihr wirklich seid, setzt euch hin und schreibt eure Ziele auf. Und zwar folgendermaßen: Setzt euch ein großes Ziel (zum Beispiel „Ich will 100 Liegestütze schaffen“) und stattet den Weg dorthin mit kleineren Etappenzielen aus (nächste Woche schaffe ich zehn Liegestütze mehr). Dann konzentriert euch jeweils nur auf das nächste Etappenziel und hakt es ab, wenn ihr es geschafft habt. So visualisiert ihr euren Weg und seht eure Fortschritte schwarz auf weiß! Denn ich sage immer: Erfolg ist keine Tür, durch die man

hindurchgeht, Erfolg ist eine Treppe, die man hinaufsteigt.

3 Sofort loslegen!

Viele Menschen sind Weltmeister im Aufschieben – ich schließe mich da explizit mit ein. Aber das bringt euch nicht weiter. Ihr wollt schlanker und muskulöser werden, insgesamt gesünder leben? Dann legt los! Und zwar jetzt! Denn dann hat euer innerer Schweinehund gar nicht die Gelegenheit, sich kreative Ausreden auszudenken, warum es besser sei, heute doch nicht zu trainieren, erst ab morgen auf Süßigkeiten zu verzichten oder das ganze Projekt Traumbody am besten erst in einem Monat zu starten. Wenn ihr euer Training morgens vor der Arbeit plant, legt abends eure Sportsachen raus, am besten direkt vor das Bett, damit ihr nur noch hineinschlüpfen müsst und gleich loslegen könnt. Ihr trainiert eher abends? Dann nehmt eure Sporttasche gleich mit in die Arbeit und baut den Gang ins Studio auf dem Nachhauseweg mit ein oder, wenn ihr zu Hause trainiert, legt eure Sachen so raus, dass ihr beim Heimkommen gleich darüber stolpert. Das sind ganz einfache Tricks, aber sie funktionieren – das habe ich an mir selbst und bei vielen meiner Kunden erlebt.

4 Routine entwickeln

Routine ist eines meiner Lieblingswörter. Denn sie ist ein wichtiger Baustein auf dem Weg zum Erfolg. Nicht der, der ab und zu wie ein Berserker trainiert und dann wieder tagelang nichts tut, kommt ans Ziel, sondern der, der sich regelmäßig sinnvoll belastet. Bei Einsteigern empfehle ich etwa dreimal pro Woche Training mit Ruhetagen dazwischen. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Verhaltensweisen durch regelmäßige Wiederholung zur Gewohnheit werden und uns so viel leichter fallen. Im Durchschnitt dauert es gute zwei Monate, bis uns eine Tätigkeit so in Fleisch und Blut übergegangen ist, dass wir sie nicht nur von uns aus gerne machen, sondern dass wir sie sogar vermissen, wenn sie doch einmal ausfallen muss.

Also macht euch einen Plan: Wie passen die drei Trainingseinheiten pro Woche am besten in euren Alltag? Faustregel: Nach einem Trainingstag solltet ihr mindestens einen Tag Ruhe einplanen, um eurem Körper die Zeit zu geben, den Trainingsreiz zu verarbeiten. Ihr könntet also zum Beispiel Montag, Mittwoch und Freitag als feste Trainingstage einplanen. Dann haltet euch an diese Vorgaben, stellt euch Reminder im Handy ein oder

was auch immer, aber haltet euch dran! Ihr werdet merken, wie es euch immer leichter fällt, euch aufzuraffen, ihr den Trainingstagen sogar entgegenfiebert. Wenn ihr das spürt, ist das Training ein Teil eures Lebens geworden – und das ist euer Ziel!

5 Sich selbst feiern

Seid stolz auf euch! Und zwar von Anfang an! Ich finde es völlig sinnlos, dass sich viele Leute erst feiern, wenn sie in ihren Augen etwas erreicht haben. Jeder kleine Schritt, der euch eurem Ziel näher bringt, ist es wert, gefeiert zu werden! Ihr habt euer erstes Workout absolviert, seid danach völlig erledigt und spürt jeden einzelnen Muskel eures Körpers? Feiert euch! Denn genau darum geht es: jeden Tag ein bisschen besser zu werden. Und den Weg ans Ziel zu schätzen. Wie ihr euch feiert, bleibt euch überlassen – schreibt auf, wie es euch nach dem Workout geht, macht Fotos eurer Fortschritte und hängt sie an den Kühlschrank, gönnt euch ein neues Fitnessoutfit ... ganz egal! Aber feiert euch!

Wenn ihr euch an diesen 5-Punkte-Plan haltet, wird es euch sicher leichter fallen, am Ball zu bleiben. Und falls euer innerer Schweinehund doch ab und zu einmal droht, die

Oberhand zu gewinnen, helfen euch meine **drei Sofortstrategien** für mehr Motivation:

1 Sag dein Mantra!

Manchmal wirken Worte Wunder. Und funktionieren wie ein Tritt in den Hintern. Sucht euch einen Satz aus, der euch motiviert und zu euch passt. Schreibt ihn auf und hängt den Zettel gut sichtbar in der Wohnung auf. Oder lasst ihn auf ein Sportshirt drucken, das ihr dann ins Training anzieht. Mein aktuelles Mantra lautet:

„Do champion stuff, even when no one’s watching.“ Dieser Satz beinhaltet alles, wofür es mir beim Sport geht: Mach das für dich und für sonst niemanden! Deswegen gefällt er mir so.

2 Verabrede dich zum Training!

Es gibt diese Tage, an denen man sich so gar nicht aufraffen kann. Wenn das bei mir der Fall ist, rufe ich einen Kumpel an und gehe mit ihm gemeinsam trainieren. Das hat gleich mehrere Vorteile: Die Hürde, einem Freund abzusagen, ist viel größer, als das Training sausen zu lassen. Und wenn man dann erst mal loslegt, pusht man sich gegenseitig. Einige meiner besten Workouts habe ich so durchgezogen – probiert es aus!

3 Musik an!

Ich liebe Musik. Immer und überall. Und beim Trainieren ganz besonders. Wenn ich mal meine Kopfhörer auf dem Weg ins Studio vergessen haben sollte, fahre ich sofort zurück nach Hause! Denn mit meinen Lieblingstracks im Ohr bekomme ich schon auf dem Weg ins Training Bock auf Sport. Und weil Musik als Motivator so hervorragend funktioniert, habe ich noch etwas ganz Besonderes für euch: meine persönliche Motivations-Playlist für den Extra-Push!

Michael Calfan – Treasured Soul

Notorious B.I.G. – Victory

Ludwig Goransson – Fighting Stronger

Big Sean – No Favors

Rick Ross feat. Meek Mill – I’m a Boss

T. Bergersen – Protectors of the Earth

Rammstein – Ich will

Azad – Dreh ab

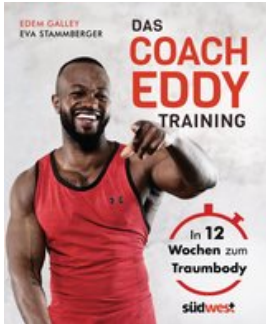
Pusha T – Untouchable

Zack Hemsey – Mind Heist

French Montana – Off the Rip

Lloyd Banks – Beamer, Benz or Bentley

Hier (<https://spoti.fi/2yfpDVv>) könnt ihr meine Motivations-Playlist ganz einfach auf Spotify anhören oder herunterladen!



Edem Galley, Eva Stammberger

Das Coach-Eddy-Training

In 12 Wochen zum Traumbody

Paperback, Klappenbroschur, ca. 192 Seiten, 19,5 x 24,0 cm

ISBN: 978-3-517-09689-6

Südwest

Erscheinungstermin: Dezember 2018

Start Changing Now!

Trainiert, muskulös und stark in 12 Wochen? Der erfolgreiche Youtube-Fitnesstrainer Coach Eddy macht's möglich. Mit einem Ganzkörpertraining, das über 12 Wochen immer spezifischer ausgebaut wird, werden alle Muskelgruppen des Körpers gezielt gefordert. Individuell angepasste Trainingspläne mit Home-Workouts für Einsteiger plus Coach Eddys ganz persönliche Muskeltipps garantieren den Erfolg.

On top: Ernährungs-Know-How und Eddys Spezial-Rezepte, die satt machen und das Muskelwachstum anfeuern. Spaß beim Training, Muskelfood auf dem Teller und ein Hammer-Body!

 [Der Titel im Katalog](#)