



Aufwärmprogramm Krafttraining

Mobilisation	5'
1 Durchgang	10'
Seilspringen	30"
Ellbogenstütz vorne/ Bein abheben	15" re/li
Seilspringen	30"
Ellbogenstütz hinten/ Bein abheben	15" re/li
Seilspringen	30"
Ellbogenstütz seitl re/ Becken und li Bein heben und absenken	30"
Seilspringen	30"
Ellbogenstütz seitl li/ Becken und re Bein heben und absenken	30"
Seilspringen	30"
Liegestütz pumpen	30"
Seilspringen	30"
Schulterblattfixatoren	30"
Seilspringen	30"
Scheibenwischer	30"
Seilspringen	30"
Rückenstrecker	30"
Seilspringen	30"
Hüftstrecker (Busemann II)	15" re/li
Seilspringen	30"
Bauch gerade/ Füße auf Bank	30"
Mobilisation	5'