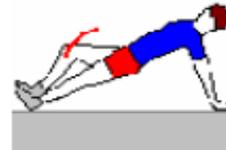




Seilspringen (frei):
*Alternierend 1 Min.
Seilspringen und folgende
Übungen 30'' - 60''
ausführen*



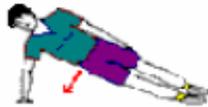
**Ganzkörper -
Tonisierung
(vordere Kette):**
*30'' isometrisch +
30'' dynamisch*



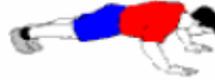
**Ganzkörper
Tonisierung-
(hintere Kette):**
*30'' isometrisch +
30'' dynamisch*



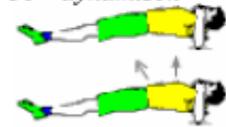
Rumpfbeugen sw. (li.)
*30'' isometrisch +
30'' dynamisch*



Rumpfbeugen sw. (re.)
*30'' isometrisch +
30'' dynamisch*



Liegestütze:
*30'' breit +
30'' eng*



Schulterblattfixatoren:
*30'' isometrisch +
30'' dynamisch*



**Scheibenwischer ohne
Partner**



Rückenstrecker



Hüftstrecker
30'' re. / 30'' li..



Bauch (gerade)