Name:		
KW:		

Kraftübungen

sit ups mit Hand auf Magen Flieger Liegestütze Trizeps-Dips Engelshüpfer

Dehnung

Grätschsitz "Flunder" Männerspagat Spagat re Spagat li Brücke

Name:

KW:

Kraftübungen

sit ups mit Hand auf Magen Flieger Liegestütze Trizeps-Dips Engelshüpfer

Dehnung

Grätschsitz "Flunder" Männerspagat Spagat re Spagat li Brücke

W	An	l. Ta zahl erho	der	2. Tag er Anzahl der gen Wiederholungen						3. Tag Anzahl der Wiederholungen						4. Tag Anzahl der Wiederholungen							ag I der Iung	Kontrolle durch Trainer	
							50	Ŭ						- J											
10	10	10	10	10						10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
										lacksquare															
20	20 Minuten 1. Tag 20 Mi					Min	ute	ո 2.	Tag	20	Min	ute	n 3.	Tag	20 Minuten 4. Tag					20 Minuten 5. Tag					
														•											

	1. Tag 2. Tag Anzahl der Anzahl der						3. Tag Anzahl der							I. Та					. Та	_	Kontrolle durch					
I,						١٨/					١					١٨/		zahl			١٨/		zahl		Trainer	
	vie	ae	rno	iun	gen	۷۷	iede	erno	olun			iede	erno	iun			ieae	erho	iunç	gen	۷۷	ieae	erho	iung		
					50 50										50					50						
10) 1	0	10	10	10	10 10 10 10 10				10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
20	0 Minuten 1. Tag 20 Minuten 2. Tag					Tag	20	Min	ute	า 3.	Tag	20	Min	uter	า 4.	Tag	20 Minuten 5. Tag									