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

1. Tag Anzahl der							2. Tag							3. Tag							4. Tag							5. Tag Anzahl der						
١		nza derh			n	Anzahl der Wiederholungen							Anzahl der Wiederholungen							Anzahl der Wiederholungen						nza derh		Trainer						
72							72							72							72							. 72						
12	12	2 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12							12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12							
2	O Mi	inute	en 1	. Ta	ag	20 Minuten 2. Tag							20 Minuten 3. Tag							20 Minuten 4. Tag						inut	en 5							

			2	Гag					3. ¯	Гад					4.	Tag					5. ¯	Гад	Kontrolle durch							
\	Aı Viec		hl d olui		n	٧			hl d olu	er ngei	n	٧			hl de olur		า	Anzahl der Wiederholungen							A Vied	nzal derh		Trainer		
			72	72											72	, , ,										72				
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
2	0 Mi	inut	en 1	. Ta	ag	20	O Mi	inut	en 2	2. Ta	ag	20 Minuten 3. Tag							20 Minuten 4. Tag) Mi	nute	en 5			
																		1												