Name:	1. Tag						2. Tag						3. Tag						4. Tag						5. Tag						Kontrolle durch Trainer
KW:	Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						
						72						72						72						72						72	
Kraftübungen	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	
sit ups mit Hand auf Magen																															
Flieger																															
Liegestütze																															
Trizeps-Dips																															
Engelshüpfer																															
Dehnung	20 Minuten 1. Tag						20 Minuten 2. Tag						20 Minuten 3. Tag						20 Minuten 4. Tag						20 Minuten 5. Tag						
Grätschsitz "Flunder"																															
Männerspagat																															
Spagat re																															
Spagat li																															
Brücke																															

Name:	1. Tag						2. Tag						3. Tag						4. Tag						5. Tag						Kontrolle durch Trainer
KW:	Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						Anzahl der Wiederholungen						
						72						72						72						72						72	
Kraftübungen	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	
sit ups mit Hand auf Magen																															
Flieger																															
Liegestütze																															
Trizeps-Dips																															
Engelshüpfer																															
Dehnung	20 Minuten 1. Tag						20 Minuten 2. Tag						20 Minuten 3. Tag						20 Minuten 4. Tag						20 Minuten 5. Tag						
Grätschsitz "Flunder"																															
Männerspagat																															
Spagat re																															
Spagat li																															
Brücke																															