



Ferientraining

Name:

Übung	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Klappmesser aus/in Schiffchenhaltung 2x10					
Liegestütze 2x10					
Mittelkörperprogramm 2x					
Hockstrecksprünge 2x10					
Kniebeuge 2x10					
Stütz am Boden Beine geschlossen 2x10 Sekunden					
Stütz am Boden Beine gegrätscht 2x10 Sekunden					
Klimmzüge (Spielplatz) 2x5					