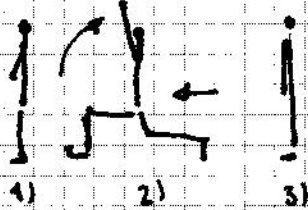


DAUER TOTAL 20' (MIN)

AUFWÄRMEN:



30 SEC HAMPELMANN 2x

30 SEC SCHWEDENSCHRITT
AN ORT, ARME NACH
OBEN SCHWINGEN 2x

30 SEC STRECKEN, DANN
MIT HÄNDEN ZU ZEHEN,
WIEDER HOCH, STRECKEN 2x

30 SEC ARME AUF SCHULTERHÖHE,
OBERKÖRPER AUSDREHEN
FÜSSE BLOSSEN IN POSITION 2x

30 SEC STEPS AN ORT MIT KNIE
HOCHZIEHEN 1x

30 SEC ANFERSSEN 1x

5'

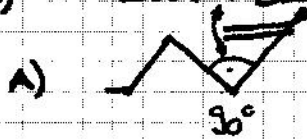
ÜBUNG 1): POSITION AUF KNIE, LINKER ARM UND RECHTES
BEIN STRECKEN, ZURÜCK IN POSITION, ARM + BEIN
WECHSELN

2'

2x 1 Min

ÜBUNG 2): RUMPFBEUGE POSITION, ARME GESTRECKT

STATISCHE RUMPFBEUGE



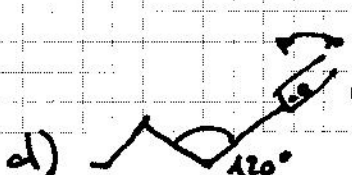
30 SEC RAUF / RUNTER BEWEGEN / 15 SEC
PAUSE / WIEDERHOLEN MIT ARMBEWEGUNGEN
SCHNELL 30 SEC



ANALOG ZU 1 ABER MIT WINKEL 120°



POSITION ANALOG 1, ARME IN KÖRPER-
ACHSE GESTRECKT, VOR U. ZURÜCKBEWE-
GEN

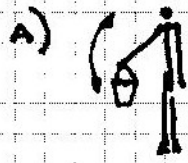


ANALOG ZU c) ABER MIT WINKEL
120°

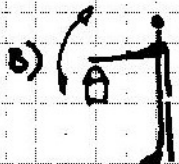
5'



ÜBUNG 3) MATERIAL: EIMER 10L MIT HENKEL



EIMER MIT WASSER BEFÜLLEN, MENGE NACH KONDITION UND KRAFT.
RECHTER ARM AUSGESTRECKT SEITLICH HOCH UND RUNTER BEWEGEN / ARM WECHSELN
je 30 SEC

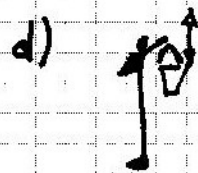


LINKER ARM / RECHTER ARM GESTRECKT NACH VORNE HOCH UND RUNTER BEWEGEN
je 30 SEC



ANALOG ZU B) JEDOCH MIT BEIDEN ARMEN GLEICHZEITIG 30 SEC 2x

5'
mit Linsen



ARME MIT KESSEL HINTER DEM KOPF HALTEN, NACH OBEN STRECKEN, WIEDER SENKEN
30 SEC 2x

ÜBUNG 4) MATERIAL: EIMER 10L (ANALOG 3) STUHL MIT LEHNE

VERKEHRT AUF DEN STUHL SETZEN LEHNE ALS ABSTÜTZUNG VERWENDEN, KESSEL BEFÜLLT WIE EINE HANTEL NUREN

BIZEPS TRAINIEREN



RECHTER ARM 1 MIN

LINKER ARM 1 MIN

BEIDE ARME GLEICHZEITIG

1 MIN

3'