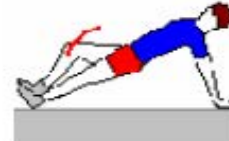




**Seilspringen (frei):**  
*Alternierend 1 Min.  
Seilspringen und folgende  
Übungen 30'' - 60''  
ausführen*



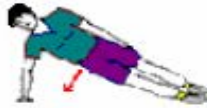
**Ganzkörper -  
Tonisierung  
(vordere Kette):**  
*30'' isometrisch +  
30'' dynamisch*



**Ganzkörper  
Tonisierung-  
(hintere Kette):**  
*30'' isometrisch +  
30'' dynamisch*



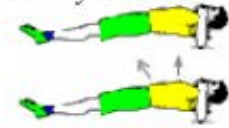
**Rumpfbeugen sw. (li.)**  
*30'' isometrisch +  
30'' dynamisch*



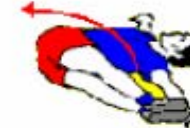
**Rumpfbeugen sw. (re.)**  
*30'' isometrisch +  
30'' dynamisch*



**Liegestütze:**  
*30'' breit +  
30'' eng*



**Schulterblattfixatoren:**  
*30'' isometrisch +  
30'' dynamisch*



**Scheibenwischer ohne  
Partner**



**Rückenstrecker**



**Hüftstrecker**  
*30'' re.. / 30'' li..*



**Bauch (gerade)**