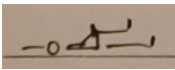

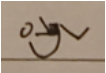

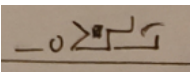



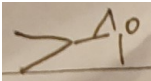
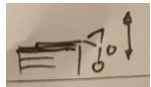
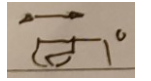
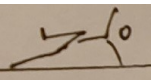
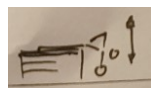

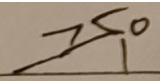
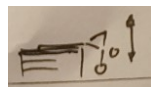
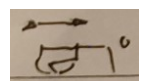
Rumpf 1: (Ansteuerung)

		Woche 01	Gewichte	Woche 02	Gewichte	Woche 03	Gewichte	Woche 04	Gewichte
Spannung über Kreuz		je 10s während 60s		je 10s während 60s		je 10s während 60s		je 10s während 60s	
Medizinballwürfe	In Ausfallschrittstellung 	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg
Spannung doppelt		45s		45s		45s		45s	
Medizinballwürfe	Ausfallschrittstellung wechsehend 	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg
Spannung einzeln		je 10s während 60s		je 10s während 60s		je 10s während 60s		je 10s während 60s	
Medizinballwürfe	Ausfallschrittstellung mit Auftaktsprung 	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg	je 8x	3 kg

Rumpf 2: (all out)

		Woche 01	Gewichte	Woche 02	Gewichte	Woche 03	Gewichte	Woche 04	Gewichte
Spannung gerade	Brückenspannung, Hände nach aussen und innen bewegen 	60s		60s		60s		60s	
Dynamik gerade		60s		60s		60s		60s	
Dynamik seitwärts		je 20x	3 kg	je 20x	3 kg	je 20x	3 kg	je 20x	3 kg
Spannung gerade	Brückenspannung, Füße nach aussen und innen bewegen 	60s		60s		60s		60s	
Dynamik gerade		60s		60s		60s		60s	
Dynamik seitwärts	1. 2. 3. werfen 	je 10x	3 kg	je 10x	3 kg	je 10x	3 kg	je 10x	3 kg
Spannung gerade	Brückenspannung, Hände und Füße nach auss und innen bewegen	60s		60s		60s		60s	
Dynamik gerade	Auf Ellenbogen, kreisen 	60s (alle 10s Richtung wechseln)		60s (alle 10s Richtung wechseln)		60s (alle 10s Richtung wechseln)		60s (alle 10s Richtung wechseln)	
Dynamik seitwärts		2x / 4x / 6x / 8x / 10x / 12x / 10x / 8x / 6x / 4x / 2x		2x / 4x / 6x / 8x / 10x / 12x / 10x / 8x / 6x / 4x / 2x		2x / 4x / 6x / 8x / 10x / 12x / 10x / 8x / 6x / 4x / 2x		2x / 4x / 6x / 8x / 10x / 12x / 10x / 8x / 6x / 4x / 2x	

Rumpf 3: (all out)

		Woche 01	Gewichte	Woche 02	Gewichte	Woche 03	Gewichte	Woche 04	Gewichte
Spannung seitwärts		je 30s		je 30s		je 30s		je 30s	
Dynamik seitwärts		je 20x	10 kg	je 20x	10 kg	je 20x	10 kg	je 20x	10 kg
Dynamik gerade		je 30s		je 30s		je 30s		je 30s	
Spannung seitwärts		je 30s		je 30s		je 30s		je 30s	
Dynamik seitwärts		je 20x	10 kg	je 20x	10 kg	je 20x	10 kg	je 20x	10 kg
Dynamik gerade		all out		all out		all out		all out	
Spannung seitwärts		je 30s		je 30s		je 30s		je 30s	
Dynamik seitwärts		je 20x	10 kg	je 20x	10 kg	je 20x	10 kg	je 20x	10 kg
Dynamik gerade		je 30s		je 30s		je 30s		je 30s	