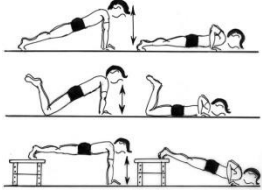


Kraftprogramm

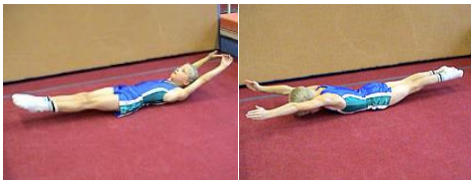
Liegestütze : 3 x 10 Wiederholungen (auch rücklings)



Kniebeuge : 3 x 15 Wiederholungen



Schiffchen- Positionen: je 2 x 20 s halten (2 x 20 s wippen)



Rumpfaufrichten (Sit ups): 3 x 15 Wiederholungen (Füße können bei Bedarf festgehalten werden)



Hock – Strecksprünge: 3 x 10 Wiederholungen



Klappmesser: 3 x 8 Wiederholungen



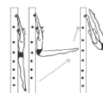
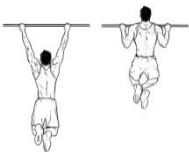
Zusatzstationen je nach Möglichkeit

Klimmzüge: 2x 8 (4 x 4)

Klettern: 3x höchstmöglich

Kipphänge: 2 x 8 (4x4)

Hüftaufzüge: 3-5 St.



Beugestütze: 2x 8-10 Wiederholungen (geht auch zw. 2 Hockern)



VIEL ERFOLG !