

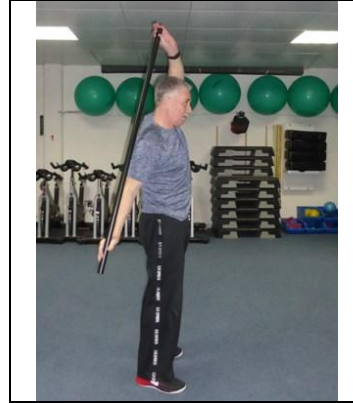


Kreuzlingen

Aufwärmprogramm



1. Paddeln re/li 20x



2. Rumpf
Schulterkreisen
re/li je 10x

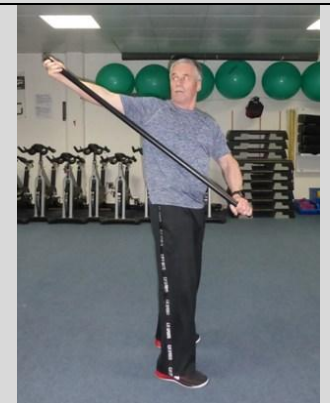


3. Vorbeuge / Rückbeuge 10x

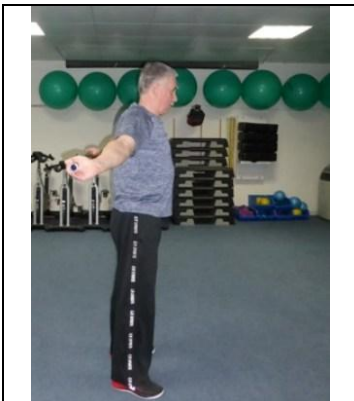
4. Kombi 2 Runden



Rumpfkreisen mit
Bodenwischen
1. Runde 3x re
2. Runde 3x li



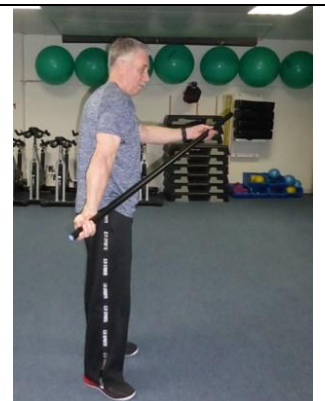
Brust Schulter öffnen
re/li je 30 Sek.



5. Ausschultern 10x



6. Handgelenk drehen re/li je 10x

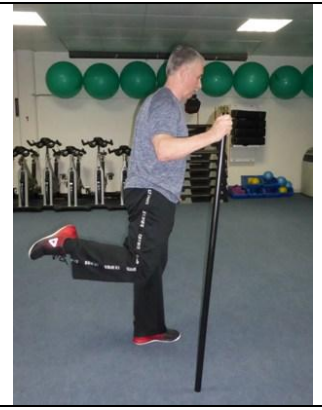




7. Lunches nach hinten + Knie hoch je 10x



8. Beinschwingen re/li je 10x



10. Kombi 2 Runden



9. Squat mit Stab ü. Kopf 10x



Hände zum Boden, Dach



Kobraposition
Schulterblatt zurück



Kobraposition
Schulterblatt vor 5x



Zurück zum Dach



Armschwung
vorgebeugt zu
Schulter



Armschwung hinter
Rücken klatschen 10x



11. Hände zum Boden, Dach
Aus Dach in Liegestützposition vorlaufen, so weit
wie möglich u. zurück 5x

Mobility individuell
