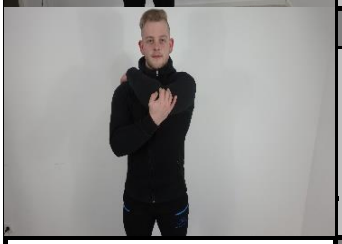
Trainingsplan

	Dehnen - Ganzkörper			Gewicht
	Dehnübung für den hinteren Oberschenkel		Beine(1)	
	Aufrechter Stand, Beine sind gestreckt	1. Satz	10 Sek.	
	Oberkörper zu eines der gestreckten Beine neigen	2. Satz	10 Sek.	
	Brust in Richtung Knie drücken	Pause	5 Sek.	
	Mit den Fingerspitzen den Boden berühren			
	Brustmuskel dehnen		Brust(1)	
	Setze dich auf den Boden	1. Satz	10 Sek.	
	Beide Arme gleichzeitig nach hinten bewegen	2. Satz	10 Sek.	
	Becken nach vorne schieben	Pause	5 Sek.	
	Soweit wie möglich den Rücke nach unten schieben			
	Oberen Rücken lockern		Rücken(1)	
	Stelle dich mit nach vorne gestreckten Armen hin	1. Satz	10 Sek.	
	Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne	2. Satz	10 Sek.	
	Finger miteinander verschließen	Pause	5 Sek.	
	Arme so weit wie möglich nach vorne schieben			
	Rücken dabei leicht runden			
	**Dehnen der Schultern**		Schulter(1)	
	Arm der dehnenden Seite waagerecht vor die Brust	1. Satz	10 Sek.	
	Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen	2. Satz	10 Sek.	
	Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust	Pause	5 Sek.	