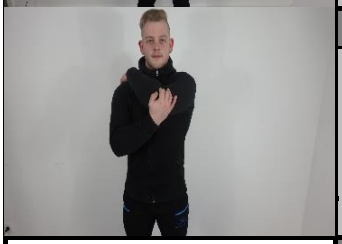
Trainingsplan

	Dehnen - Ganzkörper			Gewicht
	Oberschenkel dehnen im Stehen		**Beine(1)**	
	Aufrechter Stand	1. Satz	10 Sek.	
	Hand an das unterste Ende des Schienbeines	2. Satz	10 Sek.	
	Ferse zum Gesäß ziehen	Pause	5 Sek.	
	Knie zusammendrücken			
	Hüfte nach vorne schieben			
	Brustmuskel dehnen		**Brust(1)**	
	Vierfüßlerstand, Arme nach vorne Strecken	1. Satz	10 Sek.	
	Brust Richtung Boden drücken	2. Satz	10 Sek.	
	Gesäß nach hinten und Brust nach unten	Pause	5 Sek.	
	Rücken gerade			
	Oberen Rücken dehnen		**Rücken(1)**	
	Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt	1. Satz	10 Sek.	
	Oberkörper aufrecht & stabil	2. Satz	10 Sek.	
	Oberkörper möglichst weit zur Seite neigen	Pause	5 Sek.	
	Arme über den Kopf zusammenführen			
	**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.	