


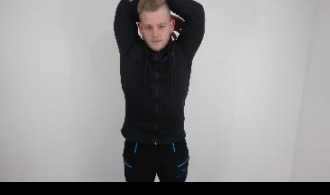


# Trainingsplan

Mobility - Klimmzüge			Gewicht	
	<b>Oberen Rücken dehnen</b>	Rücken(1)		
	<i>Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt                      Oberkörper aufrecht &amp; stabil                      Oberkörper möglichst weit zur Seite neigen                      Arme über den Kopf zusammenführen</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	
	<b>Oberen Rücken lockern</b>	Rücken(2)		
	<i>Stelle dich mit nach vorne gestreckten Armen hin                      Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne                      Finger miteinander verschließen                      Arme so weit wie möglich nach vorne schieben                      Rücken dabei leicht runden</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	
	<b>Dehnen der Schultern</b>	Schulter(1)		
	<i>Arm der dehnenden Seite waagrecht vor die Brust                      Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen                      Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	
	<b>Dehnübung für Arme</b>	Arme(1)		
	<i>Schulterbreiter Stand, Rücken gerade                      Ein Arm im Ellbogen anwinkeln                      Hand zwischen Schulterblätter                      Hand zwischen Schulterblätter runterfahren</i>	1. Satz	30 Sek.	
		2. Satz	30 Sek.	
		Pause	10 Sek.	

