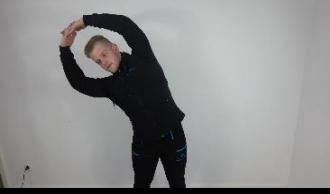
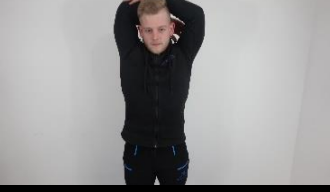


Trainingsplan

Mobility - Schulterdrücken			Gewicht
	Dehnen der Schultern	Schulter(1)	
	Arm der dehnenden Seite waagrecht vor die Brust Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
		Pause 10 Sek.	
	Oberen Rücken dehnen	Rücken(1)	
	Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt Oberkörper aufrecht & stabil Oberkörper möglichst weit zur Seite neigen Arme über den Kopf zusammenführen	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
		Pause 10 Sek.	
	Dehnübung für Arme	Arme(1)	
	Schulterbreiter Stand, Rücken gerade Ein Arm im Ellbogen anwinkeln Hand zwischen Schulterblätter Hand zwischen Schulterblätter runterfahren	1. Satz 30 Sek.	
		2. Satz 30 Sek.	
		Pause 10 Sek.	

