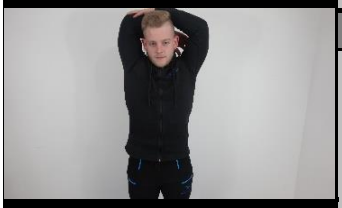
Trainingsplan

	Mobility - Bankdrücken			Gewicht
	Brustmuskel dehnen sitzend		Brust(1)	
	Setze dich auf den Boden	1. Satz	30 Sek.	
	Beide Arme gleichzeitig nach hinten bewegen	2. Satz	30 Sek.	
	Becken nach vorne schieben	Pause	10 Sek.	
	Soweit wie möglich den Rücke nach unten schieben			
	Brustmuskel dehnen knieend		Brust(2)	
	Vierfüßlerstand, Arme nach vorne Strecken	1. Satz	30 Sek.	
	Brust Richtung Boden drücken	2. Satz	30 Sek.	
	Gesäß nach hinten und Brust nach unten	Pause	10 Sek.	
	Rücken gerade			
	Oberen Rücken lockern		Rücken(1)	
	Stelle dich mit nach vorne gestreckten Armen hin	1. Satz	30 Sek.	
	Handaußenflächen zeigen dabei nach vorne	2. Satz	30 Sek.	
	Finger miteinander verschließen	Pause	10 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	30 Sek.	
	Hand des anderen Armes den Ellenbogen greifen	2. Satz	30 Sek.	
	Drücke den Arm am Ellenbogen an die Brust	Pause	10 Sek.	
	**Dehnübung für Arme**		Arme(1)	
	Schulterbreiter Stand, Rücken gerade	1. Satz	30 Sek.	
	Ein Arm im Ellbogen anwinkeln	2. Satz	30 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter	Pause	10 Sek.	
	Hand zwischen Schulterblätter runterfahren			

© Bodymodification
www.Body-Mod.de