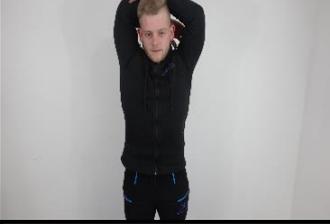


# Trainingsplan

Dehnen - Oberkörper			Gewicht	
	<b>Brustmuskel dehnen</b>	<b>Brust(1)</b>		
	<i>Vierfüßlerstand, Arme nach vorne Strecken                      Brust Richtung Boden drücken                      Gesäß nach hinten und Brust nach unten                      Rücken gerade</i>	1. Satz	10 Sek.	
		2. Satz	10 Sek.	
		Pause	5 Sek.	
	<b>Oberen Rücken dehnen</b>	<b>Rücken(1)</b>		
	<i>Schulterbreiter Stand, Knie leicht gebeugt                      Oberkörper aufrecht &amp; stabil                      Oberkörper möglichst weit zur Seite neigen                      Arme über den Kopf zusammenführen</i>	1. Satz	10 Sek.	
		2. Satz	10 Sek.	
		Pause	5 Sek.	
	<b>Dehnen der Schultern</b>	<b>Schulter(1)</b>		
	<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	10 Sek.	
		2. Satz	10 Sek.	
		Pause	5 Sek.	
	<b>Dehnübung für Arme</b>	<b>Arme(1)</b>		
	<i>Schulterbreiter Stand, Rücken gerade                      Ein Arm im Ellbogen anwinkeln                      Hand zwischen Schulterblätter                      Hand zwischen Schulterblätter runterfahren</i>	1. Satz	10 Sek.	
		2. Satz	10 Sek.	
		Pause	5 Sek.	

