Trainingsplan

	Dehnen - Unterkörper		Gewicht
	Dehnübung für den hinteren Oberschenkel	Beine(1)	
	Aufrechter Stand, Beine sind gestreckt	1. Satz 10 Sek.	
	Oberkörper zu eines der gestreckten Beine neigen	2. Satz 10 Sek.	
	Brust in Richtung Knie drücken	Pause 5 Sek.	
	Mit den Fingerspitzen den Boden berühren		
	, ac getepteet ac. beach between		
	Beinvorderseite dehnen	Beine(2)	
	Vorderen Fuß auf den Boden setzen	1. Satz 10 Sek.	
	Knie und Fußspitze sorgen für festen Halt	2. Satz 10 Sek.	
	Mit rechten Arm den Fuß zum Gesäß ziehen	Pause 5 Sek.	
	Oberkörper leicht nach vorne neigen		
	Goet Korper Telene Haen vorme Heigen		
	Beine dehnen innen	Beine(3)	
	Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen	1. Satz 10 Sek.	
	Möglichst tief mit Körper zum Boden	2. Satz 10 Sek.	
	Rücken gerade	Pause 5 Sek.	
	nucken gerade	rause 3 Sek.	
9	Dehnen der Wadenmuskeln	Beine(4)	
	Schrittstellung	1. Satz 10 Sek.	
	Ein Bein zurücksetzen, Füße parallel nach vorne	2. Satz 10 Sek.	
	Oberkörper nach vorne neigen, Hüfte nachschieben	Pause 5 Sek.	
	e comorper macin verme mergen, majec macinecim	. 44.50	



