

1. Miniband Rotation – 15 sec links / 15 sec rechts
2. Seitstütz – 30 sec links / 30 sec rechts
3. Beinrückheben – 20 sec
4. Liegestütz – max. Wiederholungen
5. Außenrotation mit dem Miniband – 8 Wiederholungen

Bitte durchläuft die Übungen 1-5 insgesamt 3x und notiert auf einem DIN A4-Zettel Datum / Wochentag / Uhrzeit / SK1-3. Den Zettel immer mit der Karte in der Schlägertasche lassen, am Monatsende mit Namen abgeben.

1. Einbeinkniebeuge – 15 sec links / 15 sec rechts
2. Seitstütz – 30 sec links / 30 sec rechts
3. Sit-Ups – 30 sec
4. Liegestütz – max. Wiederholungen
5. Schwimmen in Bauchlage – 30 sec

Bitte durchläuft die Übungen 1-5 insgesamt 3x und notiert auf einem DIN A4-Zettel Datum / Wochentag / Uhrzeit / SK1-3. Den Zettel immer mit der Karte in der Schlägertasche lassen, am Monatsende mit Namen abgeben.

1. Einbeinstand mit „Augen zu“ – 15 sec links / 15 sec rechts
2. Seitstütz – 30 sec links / 30 sec rechts
3. Beinrückheben – 20 sec
4. Sit-Ups – 30 sec
5. Außenrotation mit Miniband – 30 sec

Bitte durchläuft die Übungen 1-5 insgesamt 3x und notiert auf einem DIN A4-Zettel Datum / Wochentag / Uhrzeit / SK1-3. Den Zettel immer mit der Karte in der Schlägertasche lassen, am Monatsende mit Namen abgeben.