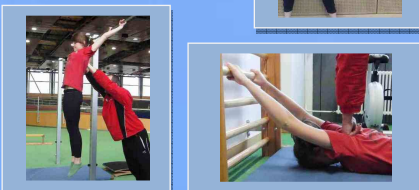
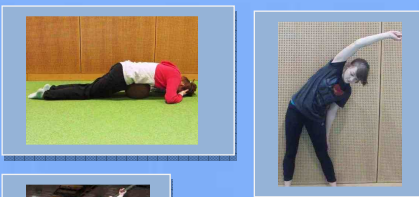
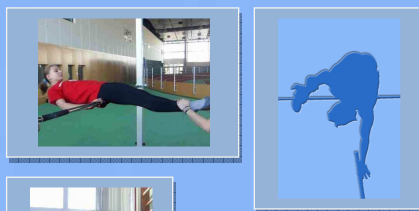




Spezielle Rumpf-Armkraft

**Absolviere drei Runden mit je 8 Wiederholungen
oder 4 Runden mit 5 Wiederholungen.**

Kraftübungen



1.
**Wippe oder
Armöffner Rückenlage**

2.
**Pezzi-Ei-Brücke
oder Adler**

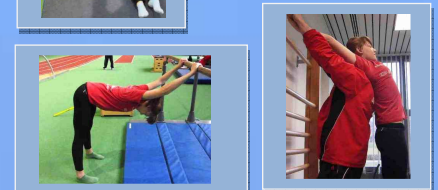
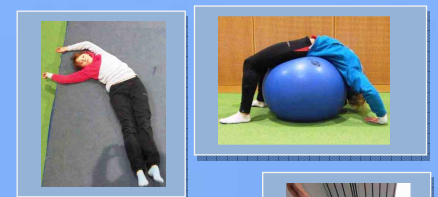
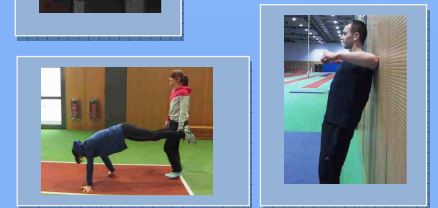
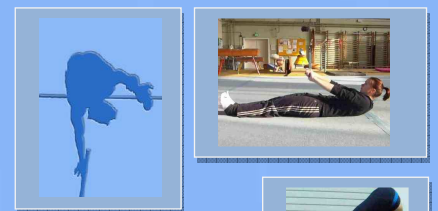
3.
**Nudelholz oder
Pezzi-Taschenmesser**

4.
**Wolkschieber oder
Liegestütz-Schieben**

5.
**Schwingen waagrecht
oder Durchroller**

6.
**Handstandlaufen Ringe
oder Schubkarre vl.**

7.
**Schubkarre rücklings
oder Schulterblatt**



Nachbereitung

1.
**Dehnung Bauch- und
Rückenmuskulatur**

2.
Schulter-Dehnung