

Kraftzirkel (UV 9/10)

<p>Einfügen: Foto Kraftzirkel Wurf 001.jpg</p> <p>Aufsteigen mit und ohne Sandsack 3 x 20 Wiederholungen Wirkung: Beine</p>	<p>Einfügen: Foto Kraftzirkel Wurf 002.jpg</p> <p>Oberkörper waagrecht halten 3 x 30 Sekunden Wirkung: Rücken</p>
<p>Einfügen: Foto Kraftzirkel Wurf 003.jpg</p> <p>Seilchenspringen 3 x 1 Minute Wirkung: Beine</p>	<p>Einfügen: Foto Kraftzirkel Wurf 004.jpg</p> <p>5-kg-Hantelscheibe beidarmig von der Brust nach vorne stoßen, 3 x 10 Wiederholungen Wirkung: Arme, Rücken, Rumpf</p>
<p>Einfügen: Foto Kraftzirkel Wurf 005.jpg</p> <p>Situps 3 x 20 Wiederholungen Wirkung: Bauch</p>	<p>Einfügen: Foto Kraftzirkel Wurf 006.jpg</p> <p>Hüftheben am Medizinball 3 x 10 Wiederholungen Wirkung: Rücken</p>
<p>Einfügen: Foto Kraftzirkel Wurf 007.jpg</p> <p>Liegestütz auf der Matte 3 x 10 Wiederholungen Wirkung: Arme, Schulter, Brust</p>	