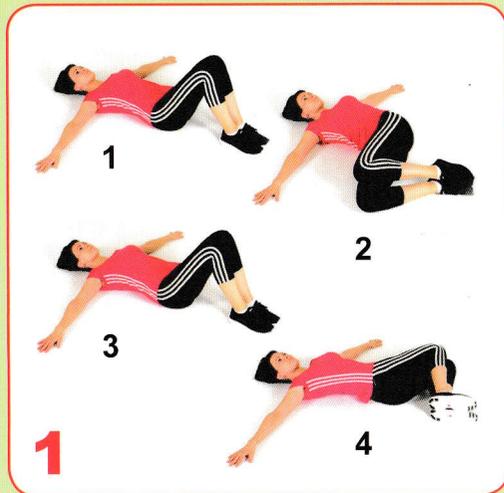
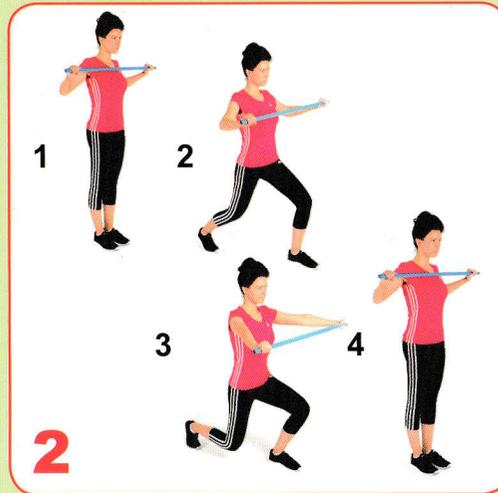


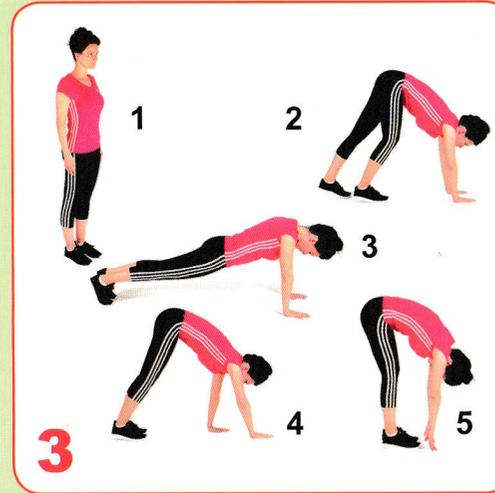
Reha-Trainingsplan / Stufe 2



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



erst alle Wdh. links, dann alle Wdh. rechts, Stab zusammenspannen

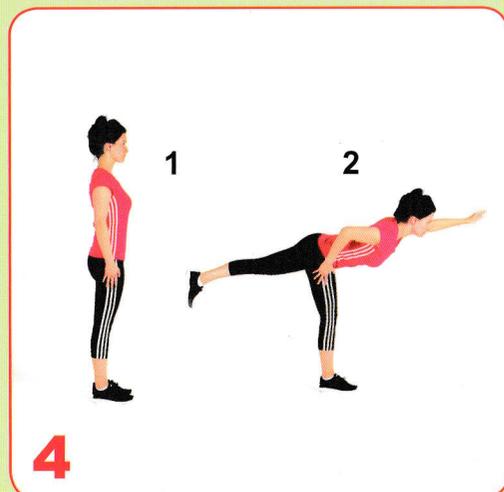


alle Wiederholungen 2 x durchführen

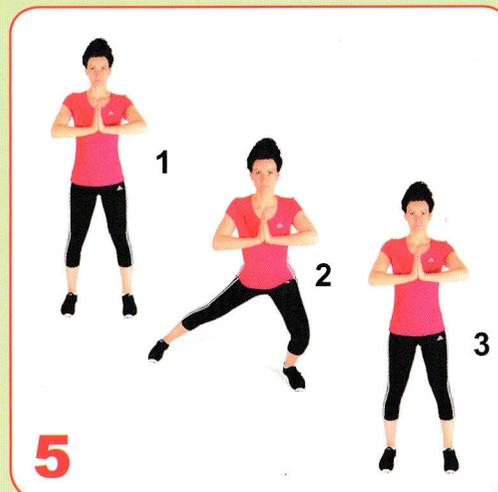
Stadium	A	B	C	D
Durchgänge	2	2	2	2
Wdh.	je 6	je 8	je 10	je 12

*„Wer hohe Türme bauen will,
muss lange beim Fundament
verweilen.“*

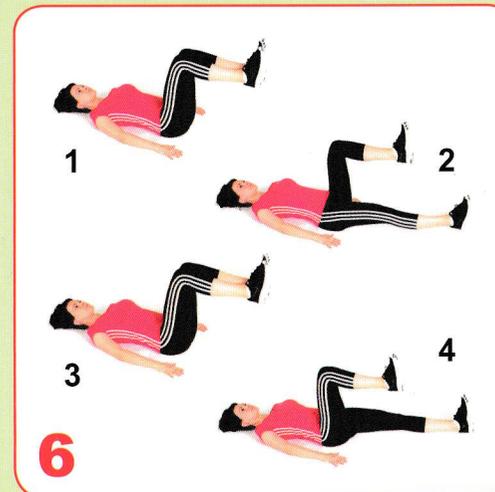
ANTON BRUCKNER



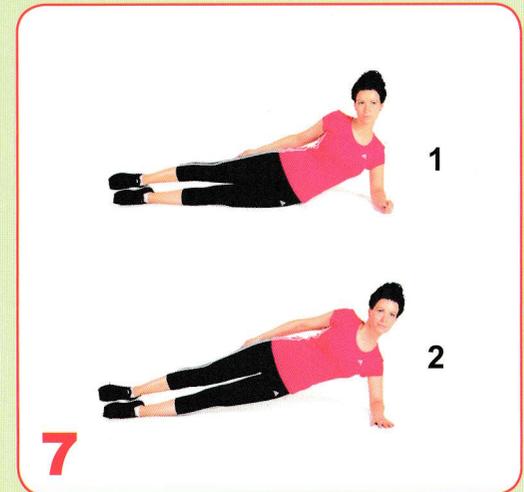
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen



je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen

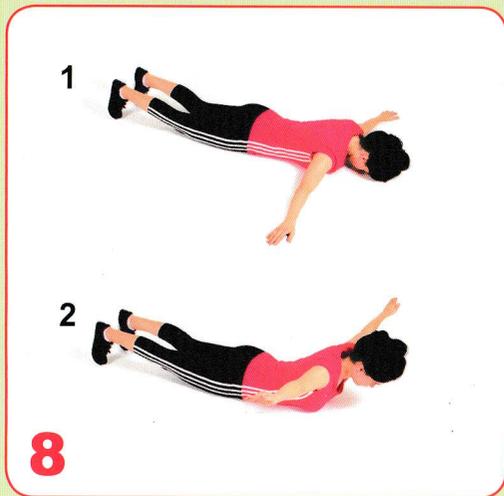


je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und links ausführen

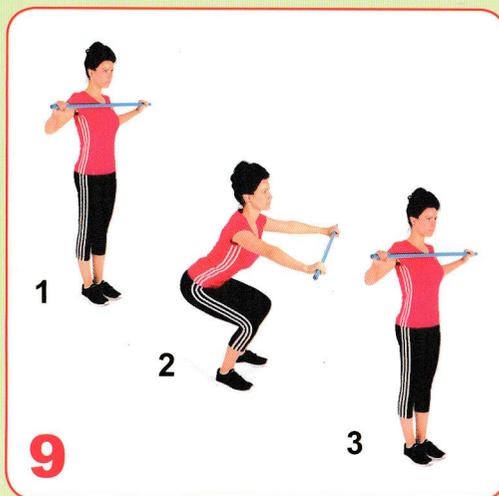


erst alle Wdh. links, dann alle Wdh. rechts, zwischen den Wdh. nicht absetzen

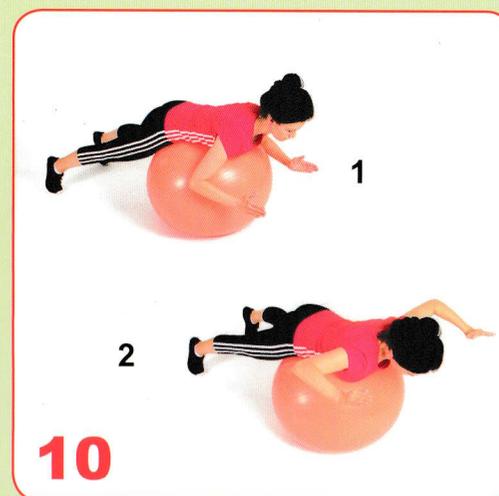
Reha-Trainingsplan / Stufe 2



8
alle Wiederholungen 2 x durchführen,
zwischen den Wdh. nicht absetzen



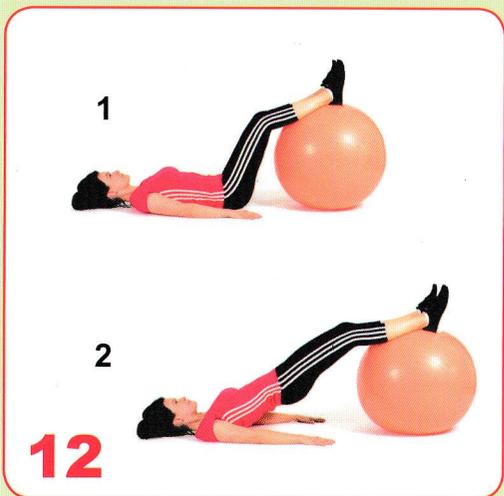
9
alle Wiederholungen 2 x durchführen,
Stab auseinander ziehen



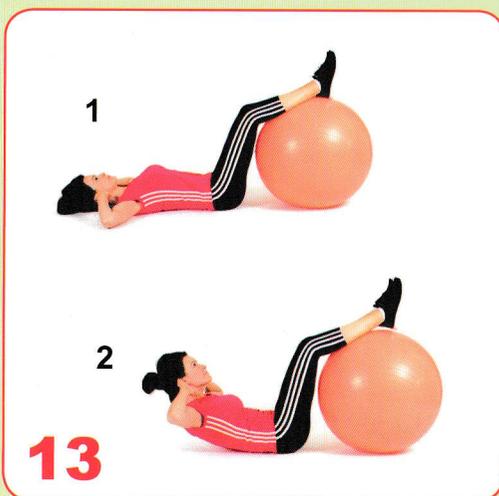
10
alle Wiederholungen 2 x durchführen



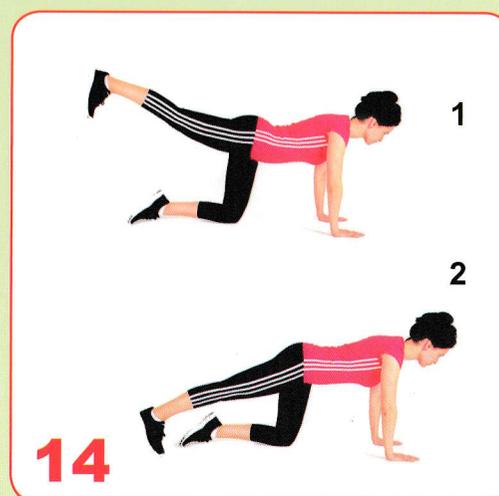
11
alle Wiederholungen 2 x durchführen



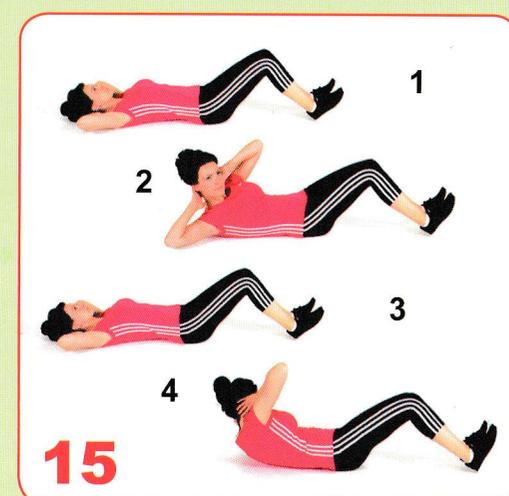
12
alle Wiederholungen 2 x durchführen,
zwischen den Wdh. nicht absetzen



13
alle Wiederholungen 2 x durchführen,
zwischen den Wdh. nicht absetzen



14
erst alle Wdh. rechts, dann alle Wdh. links,
zwischen den Wdh. nicht absetzen



15
je Seite alle Wdh. im Wechsel rechts und
links ausführen