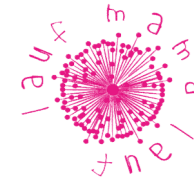


LAUFMAMALAUF



#FitForHUT

Cardiotraining im Juni

Woche 3	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag	Durchgang ✓			
	Dauer	15-15-15-15 (Sek.)	30-30-30-30 (Sek.)	45-45-45-45 (Sek.)	60-60-60-60 (Sek.)	1	2	
	Diagonale Wippe	Crab Walk	Ballkreisen in Bauchlage	single leg stretch				
Level I	Fersen am Boden	langes Bein	-	Bein angewinkelt				
Level II	Ferse v. Boden lösen	toe touch	-	langes Bein				

Woche 4	Montag	Mittwoch	Freitag	Sonntag	Durchgang ✓			
	Dauer	15-15-15-15 (Sek.)	30-30-30-30 (Sek.)	45-45-45-45 (Sek.)	60-60-60-60 (Sek.)	1	2	
	Leg Curl	OberkörperRotation	aktive Brücke	Squat-Paddeln				
Level I	-	Zehen am Boden	Ball zw. Knie	Ball zw. Hände				
Level II	mittig tiefer Squat	Fuß v. Boden lösen	Ball unter Ferse	Ball unter Ferse				