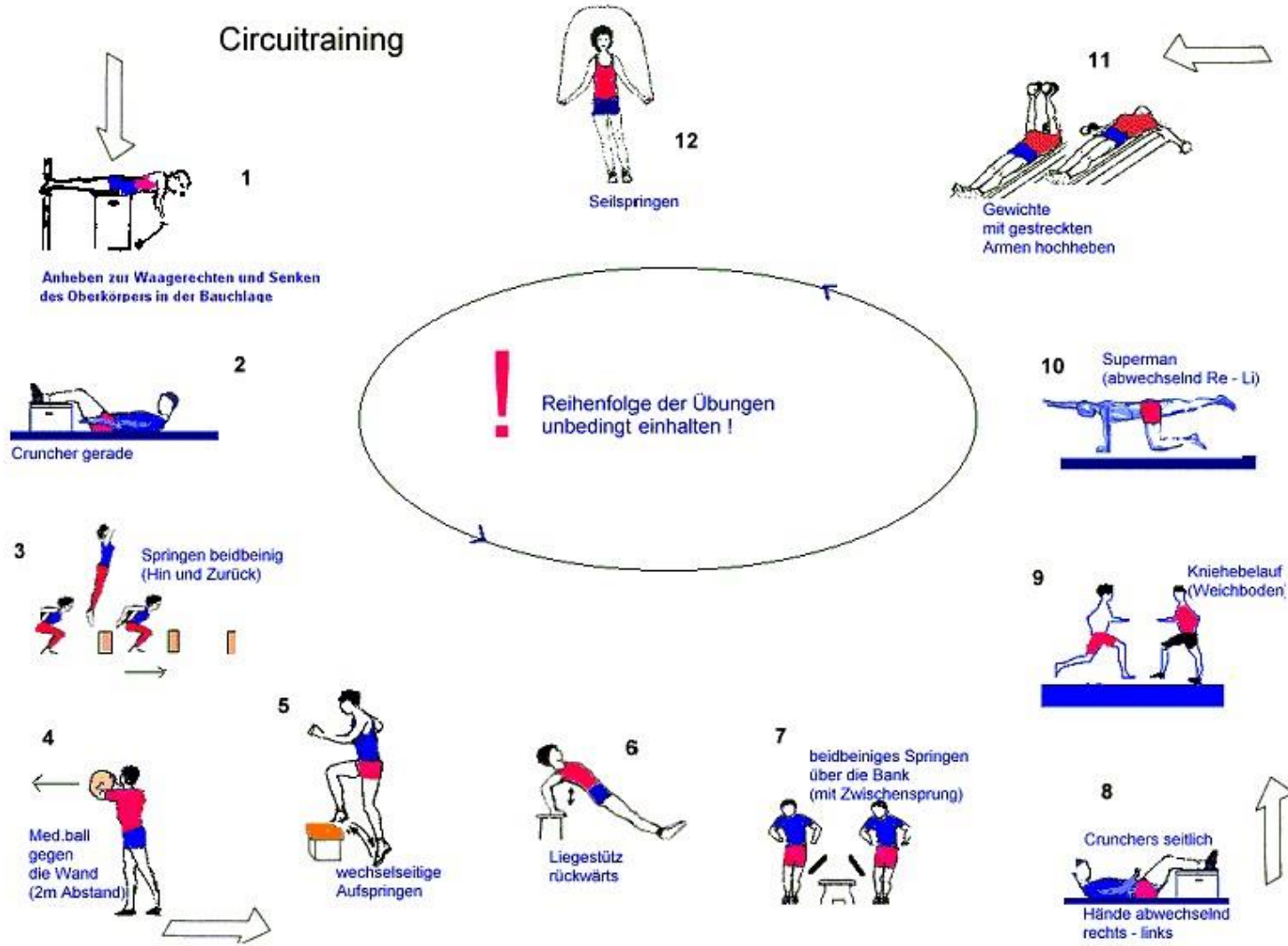


Circuittraining





**Anheben zur Waagerechten und Senken
des Oberkörpers in der Bauchlage**

2



Cruncher gerade

3

Springen beidbeinig
(Hin und Zurück)



4

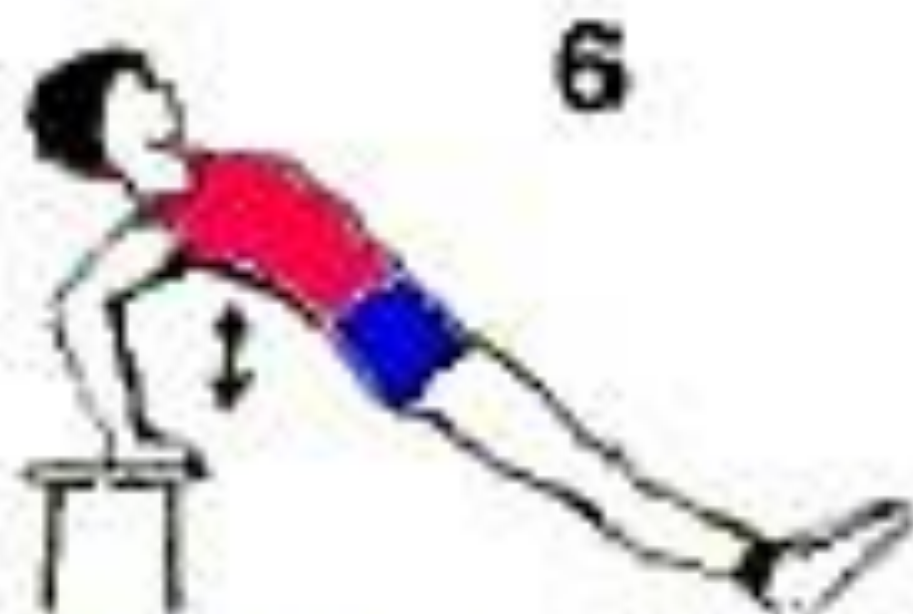


Med.ball
gegen
die Wand
(2m Abstand)

5



wechselseitige
Aufspringen



Liegestütz
rückwärts

7

beidbeiniges Springen
über die Bank
(mit Zwischensprung)



8

Crunchers seitlich



Hände abwechselnd
rechts - links

9

Kniehebelauf
(Weichboden)



10

Superman
(abwechselnd Re - Li)



11



Gewichte
mit gestreckten
Armen hochheben



12

Seilspringen