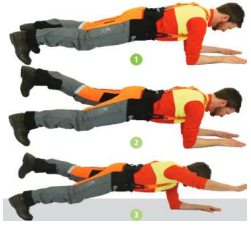


## Kraft:

## Ventrale (vordere) Rumpfkette:

**KRÄFTIGUNG:**  
**VORDERE RUMPFMUSKULATUR**



Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_


Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Dorsale (hintere) Rumpfkette:

**KRÄFTIGUNG:**  
**HINTERE RUMPFMUSKULATUR**



Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_


Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Laterale (seitliche) Rumpfkette:

**KRÄFTIGUNG:**  
**SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR**



Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Zusätzliche Übungen:

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_


Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Beweglichkeit:

**DEHNUNG: RÜCKENSTRECKER**




Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DEHNUNG: HINTERE  
OBERSCHENKELMUSKULATUR**




Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DEHNUNG: WADENMUSKULATUR**



Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_


Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Koordination:

**GLEICHGEWICHT: FLUGZEUG**




Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**GLEICHGEWICHT:  
HALBKREIS & LIEGENDE ACHT**




Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**GLEICHGEWICHT:  
EINBEINSTAND MIT RUMPFBEUGEN**



Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Zusätzliche Übungen:

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dauer/  
Wiederholungen: \_\_\_\_\_

Serien: \_\_\_\_\_

Spezielles: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_