

FIT-WORKOUT #8

ÜBUNG 1	ÜBUNG 2	ÜBUNG 3
		
		
		
Übungstyp: ABWITZ (Duppelrotation) 30 Sek. (10 Wiederholungen)	Übungstyp: ABWITZ (Sit-Couch) 30 Sek. (10 Wiederholungen)	Übungstyp: BEWEGLICHKEIT (Rollout) 30 Sek. (10 Wiederholungen)
1. Duppelrotation zur Front 2. Duppelrotation bis Hinterkopf mit Torsionsmuskelaktivierung (Doppelseite)	1. Sit-Couch bis Finger über Hinterkopf 2. lang zurückwachen Torsionsmuskelaktivierung (Doppelseite)	1. Rollout (Parquetieren zum Boden) 2. Rollout mit Bein gestreckt zum Handballen 3. Beinhebung (kurzer Ausdauer)
ÜBUNG 4	ÜBUNG 5	ÜBUNG 6
		
		
		
Übungstyp: STABILITÄT (Klammposition)	Übungstyp: BEWEGLICHKEIT (Klammposition)	Übungstyp: BEWEGLICHKEIT (Ruck)
1. Frontschüler in Liegestützposition 2. Bein- und Armstütze (Doppelseite)	1. Klammposition bis zur Brust 2. Klammposition mit Torsionsmuskelaktivierung (Doppelseite)	1. Ruck mit Füßen 2. Ruck mit Füßen (kurzer Ausdauer)
ÜBUNG 7	FIT-WORKOUT - ABSCHLUS	Gewinn-Gutscheine
	Tag 1 - Übung 1 bis 10 "Wahrscheinlichkeit für 1. Übung bis 10 Minuten"	
	Tag 2 - Übung 1 bis 10 "Wahrscheinlichkeit für 2. Übung bis 10 Minuten"	
Übungstyp: ABWITZ (Zug)	Tag 3 - Übung 1 bis 10 "Wahrscheinlichkeit für 3. Übung bis 10 Minuten"	Gewinn-Gutscheine (Gewinn-Gutscheine)
1. Zu Beginn der ersten Übung 2. Zu Beginn der ersten Übung (Doppelseite)	Tag 4 - Übung 1 bis 10 "Wahrscheinlichkeit für 4. Übung bis 10 Minuten"	Gewinn-Gutscheine (Gewinn-Gutscheine)
HINWEISE: 1. Zu Beginn der ersten Übung 2. Zu Beginn der ersten Übung (Doppelseite)	Tag 5 - Übung 1 bis 10 "Wahrscheinlichkeit für 5. Übung bis 10 Minuten"	Gewinn-Gutscheine (Gewinn-Gutscheine)
1. Zu Beginn der ersten Übung 2. Zu Beginn der ersten Übung (Doppelseite)	Tag 6 - Übung 1 bis 10 "Wahrscheinlichkeit für 6. Übung bis 10 Minuten"	Gewinn-Gutscheine (Gewinn-Gutscheine)
1. Zu Beginn der ersten Übung 2. Zu Beginn der ersten Übung (Doppelseite)	Tag 7 - Übung 1 bis 10 "Wahrscheinlichkeit für 7. Übung bis 10 Minuten"	Gewinn-Gutscheine (Gewinn-Gutscheine)