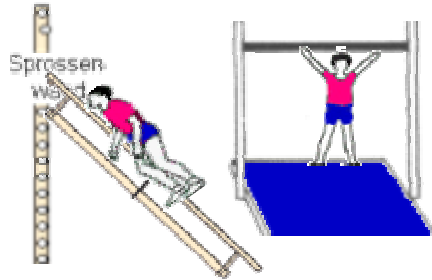


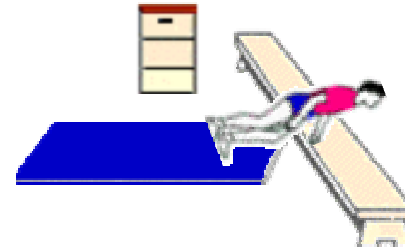
4. Beinheben
a) Beinwaage b) Hangwaage



3. Klimmzüge
a) schräge TB b) Reck frei



2. Treppenlauf
a) 3Teile b) 4Teile



1. Liegestütz
a) Ka b) TB c) Matte



9. Crunches

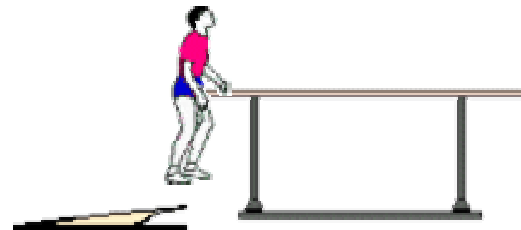
H-1-FLEÜ-MG Motorische Grundlagen
Krafttraining als Zirkel - Intervalltraining
© Peter MITMANNGRUBER



5. Dips
a) LS rl auf TB b) Barren



6. Schiffchen
5x vor + 5x rück (o.P.)



7. Sprung i.d. Stütz
a) brusthoch b) kopfhoch

8. Handstand(drücken)
a) Aufschw. b) Erhöhung
c) ohne erhöhte Unterlage

