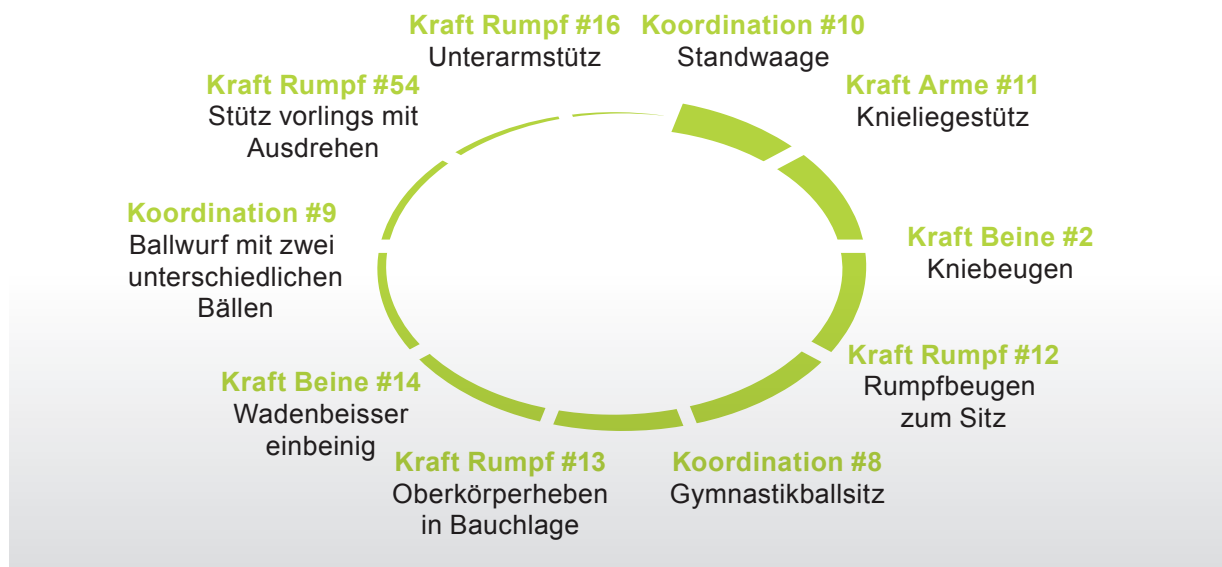


WOCHE 1 RUMPF MITTEL

Kraft- und Koordinationscircuit

45'

2–3 Serien. Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause (15'/Serie).
Lies die Checkliste sorgfältig durch.



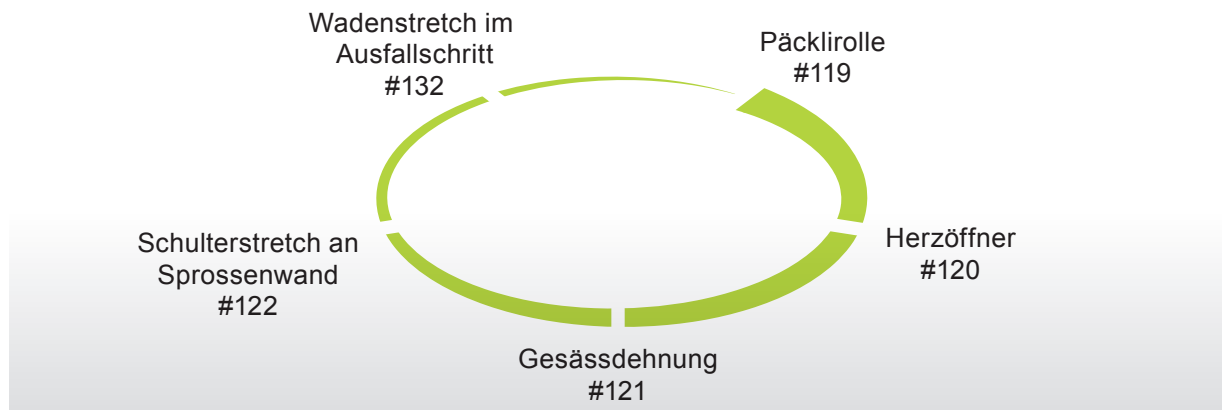
Material pro Person pro Posten:

- 2 unterschiedliche Bälle
- 4 kleine Matten
- 1 Kastenoberteil oder 1 Langbank
- 1 Gymnastikball gross

Beweglichkeitscircuit

15'

2–3 Serien. Pro Übung: 60" Bewegung, 30" Postenwechsel und Pause (7'30"/Serie).



Material pro Person pro Posten:

- 2 kleine Matten