



Stufe 1 (Trainingseinheiten 1 - 3):

Warming-up Programm

Parameter: Fixzahl an Wiederholungen
(1: 2 x 6Wdh., 2: 2 x 8Wdh., 3: 2 x 10Wdh.)
Pause: je 30Sek.

1. ASTE (WDH)	1. ESTE	2. ASTE (WHD)	2. ESTE
			
3. ASTE (WDH)	3. ESTE	4. ASTE (WDH)	4. ESTE
			

Kräftigungsprogramm





Parameter: Mindestzahl an Wiederholungen / Sekunden
(1: 2 x 6Wdh./12Sek., 2: 2 x 8Wdh./16Sek., 3: 2 x 10Wdh./20Sek.)
Pause: je 30Sek.

1. ASTE (ZEIT)	1. ESTE	2. ASTE (WDH)	2. ESTE
			
3. ASTE (ZEIT)	3. ESTE	4. ASTE (WDH)	4. ESTE
			

Stufe 2 (Trainingseinheiten 4 - 6):




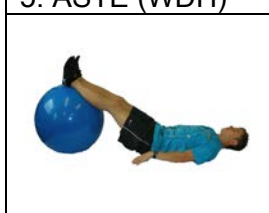

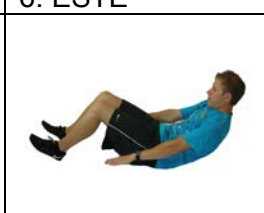
Warming-up Programm

Parameter: Fixzahl an Wiederholungen
(1: 1 x 6Wdh., 2: 1 x 8Wdh., 3: 1 x 10Wdh.)
Pause: je 30Sek.

1. ASTE (WDH)	1. ESTE	2. ASTE (WHD)	2. ESTE
			

Kräftigungsprogramm





Parameter: Mindestzahl an Wiederholungen / Sekunden
(1: 2 x 6Wdh./12Sek., 2: 2 x 8Wdh./16Sek., 3: 2 x 10Wdh./20Sek.)
Pause: je 30Sek.

1. ASTE (WDH)	1. ESTE	2. ASTE (ZEIT)	2. ESTE
			
3. ASTE (WDH)	3. ESTE	4. ASTE (WDH)	4. ESTE
			
5. ASTE (WDH)	5. ESTE	6. ASTE (WDH)	6. ESTE
			

Stufe 3 (Trainingseinheiten 7 - 9):




Warming-up Programm

Parameter: Fixzahl an Wiederholungen
(1: 1 x 6Wdh., 2: 1 x 8Wdh., 3: 1 x 10Wdh.)
Pause: je 30Sek.

1. ASTE (WDH)	1. ESTE	2. ASTE (WDH)	2. ESTE
			

Kräftigungsprogramm




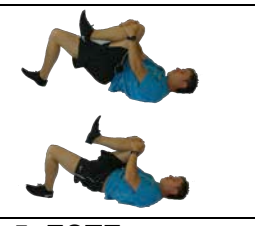
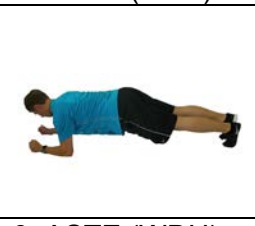




Parameter: Mindestzahl an Wiederholungen
(1: 2 x 6Wdh., 2: 2 x 8Wdh., 3: 2 x 10Wdh.)
Pause: je 30Sek.

1. ASTE (WDH)	1. ESTE	2. ASTE (WDH)	2. ESTE
			
3. ASTE (WDH)	3. ESTE	4. ASTE (WDH)	4. ESTE
			
5. ASTE (WDH)	5. ESTE	6. ASTE (WDH)	6. ESTE
			

Stufe 4 (Trainingseinheiten 10 - 12):

Kräftigungsprogramm

Parameter: Mindestzahl an Wiederholungen / Sekunden
(1: 2 x 6Wdh./12Sek., 2: 2 x 8Wdh./16Sek., 3: 2 x 10Wdh./20Sek.)
Pause: je 30Sek.

1. ASTE (WDH)	1. ESTE	2. ASTE (WDH)	2. ESTE
			
3. ASTE (WDH)	3. ESTE	4. ASTE (ZEIT)	4. ESTE
			
5. ASTE (WDH)	5. ESTE	6. ASTE (WDH)	6. ESTE
			
7. ASTE (WDH)	7. ESTE	8. ASTE (WDH)	8. ESTE
	