



Trainingsplan vom 02.06.2020

JUWEL POWER-FRAUEN

gültig vom 02.06.2020 bis 02.07.2020

(1) Wandsitz



	Wiederh.	Sätze	
	30 Sek.	3	

(0) Rückenkräftigung, Arme gestreckt



	Wiederh.	Sätze	
	30 Sek.	3	

(1) Körperbrett, Beine weit



	Wiederh.	Sätze	
	30 Sek.	3	

(0) Rückendehnung, sitzend



	Sätze	Dauer	
	30 Sek.	3	

(0) Dehnung der diagonale Kette



	Sätze	Dauer	
	30 Sek.	3	

(1) Nacken mit Massagerolle



	Sätze	Dauer	
	1x	30 Sek.	