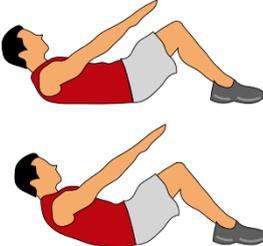


## U-16, Trainingsprogramm – Rumpfkraft-Advanced

Juli 25

- Vor dem Training gut aufwärmen (Seilspringen, Hampelmann, Mobilisieren, etc).
- Mittelschnelle Ausführung.
- 12-14 Wiederholungen pro Übung, ca. 30 Sekunden Pause zwischen den Übungen.
- 2-3 Durchgänge.

1. Push-Up	2. Windshield Wipper
	
3. Super Man	4. Crunches
	
5. Side Plank III	6. Bridge III
