

Zugseilprogramm 1

5 Durchgänge am Stück, bitte die 15“ Pause nicht überschreiten!
Am besten mit vorprogrammierten Timer!!!
Bitte die Übungen mit Tempo aber sauber ausführen!

1. Zugseil Doppelarmzug 60“, P: 15“
2. Athletik Rückenschwimmer 30“, P: 15“
3. Zugseil Wechselzug 60“, P: 15“
4. Athletik Vorwärtsschwimmer 30“, P: 15“