

## **Zugseilprogramm 3**

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 Butterfly 60“, P: 15“
4. Athletik U-Halteschwimmer 30“, P: 15“