

Zugseilprogramm 5

3 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“
5. Zugseil Trizeps Zug, 60“, P: 15“
6. Athletik U-Halte Schwimmer 30“, P: 15“