






<u>Trainingslager - Kraftkreis</u>		20s	30s	35s
		1. DG	2. DG	3. DG
Station 1	Liegestützwandern Hocker 			
Station 2	Drehsprunghocke schräge Bank			
Station 3	Rumpfaufrichten aus der RL			
Station 4	Klimmzüge mit Fahrradschlauch - Reck			
Station 5	Schwingen am Reck			
Station 6	Handstandaufschwingen a.d.Wand (Hände auf dem Boden)			
Station 7	Beugestütz 			
Station 8	mit Fahrradschlauch - Barren			
Station 9	Seilspringen			
Station 9	Armkraft mit Tablett			

<u>Trainingslager - Kraftkreis</u>		20s	30s	35s
		1. DG	2. DG	3. DG
Station 1	Liegestützwandern Hocker 			
Station 2	Drehsprunghocke schräge Bank			
Station 3	Rumpfaufrichten aus der RL			
Station 4	Klimmzüge mit Fahrradschlauch - Reck			
Station 5	Schwingen am Reck			
Station 6	Handstandaufschwingen a.d.Wand (Hände auf dem Boden)			
Station 7	Beugestütz 			
Station 8	mit Fahrradschlauch - Barren			
Station 9	Seilspringen			
Station 9	Armkraft mit Tablett			

<u>Trainingslager - Kraftkreis</u>		20s	30s	35s
		1. DG	2. DG	3. DG
Station 1	Liegestützwandern Hocker 			
Station 2	Drehsprunghocke schräge Bank			
Station 3	Rumpfaufrichten aus der RL			
Station 4	Klimmzüge mit Fahrradschlauch - Reck			
Station 5	Schwingen am Reck			
Station 6	Handstandaufschwingen a.d.Wand (Hände auf dem Boden)			
Station 7	Beugestütz 			
Station 8	mit Fahrradschlauch - Barren			
Station 9	Seilspringen			
Station 9	Armkraft mit Tablett			