

# Trainings Programm 3 (Arme)

Die Intensität des Programmes kann durch Anzahl Wiederholungen (oder Zeitangabe) pro Übung oder Anzahl Runden individuell angepasst werden.

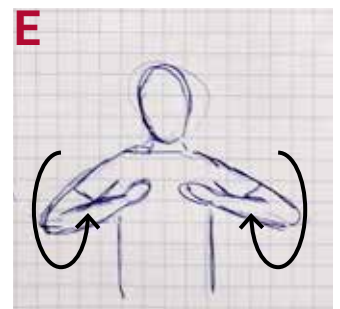
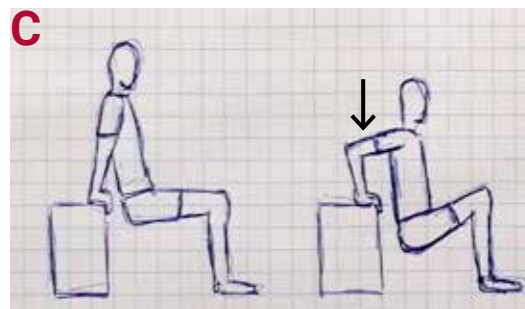
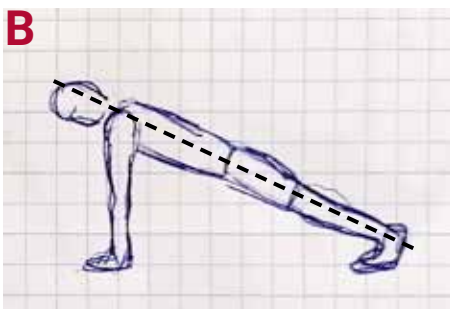
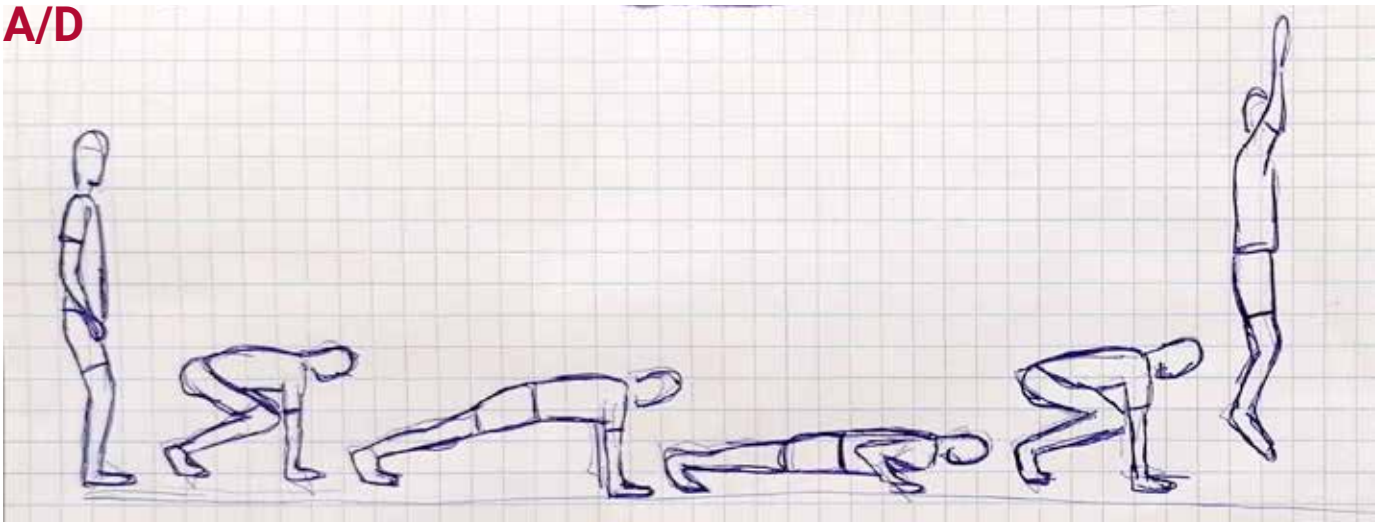
## Selbständiges Aufwärmen

Mindestens 10 min, Ideen siehe separates Programm

## 3 Runden

- A)** 25x Burpees
- B)** 15x Liegestütz
- C)** 15x Dips
- D)** 25x Burpees
- E)** 30 sec. Arme kreise  
(Arme angewinkelt, so schnell wie möglich)

**A/D**



## Selbständiges dehnen