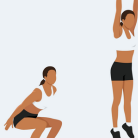


SPRUNGKRAFT



SPIKELAB



Übung	Fokus	Sätze	Wiederholung	Foto
Squat Jumps	tief runter, explosiv hoch	3	40s	
Skater Jumps	Balance & Explosivität	3	40s	
Bulgarian Split Squat	Fokus Beine & Stabilität	3	20s pro Seite	
Wall Sit	Beine	3	40s	
Plank mit Shoulder Taps	Core & Stabilität	3	40s	
Glute Bridge Hold	Sprungkraft	3	40s	

