

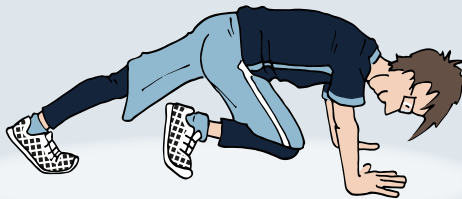
Henriettas bewegte Schule

Trainingswoche 3

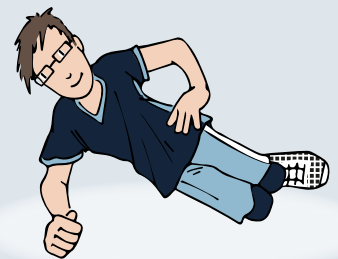
Bergspringen
Ausdauer



Bergsteigen
Ausdauer



Seitstütz
Kraft



Seiltanzen rückwärts
Koordination



Seiltanzen mit Kniehub
Koordination



Seitliches Rumpfbeugen
Kraft



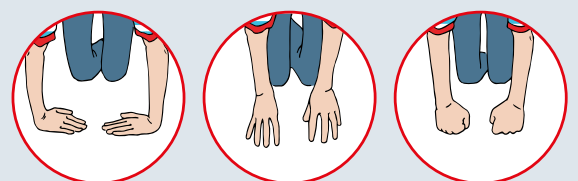
Vier-Felder-Hüpfen
Koordination



Kniebeugen
Kraft



Tanzende Hände
Koordination



Trainingswoche 3

Trainingsplan für:

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer		
Bergsteigen	Ausdauer		
Seitstütz	Kraft		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination		
Seiltanzen rückwärts	Koordination		
Kniebeugen	Kraft		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft		
Tanzende Hände	Koordination		

Übung	Kategorie	Datum	Geschafft ✓
Bergspringen	Ausdauer		
Bergsteigen	Ausdauer		
Seitstütz	Kraft		
Seiltanzen mit Kniehub	Koordination		
Seiltanzen rückwärts	Koordination		
Kniebeugen	Kraft		
Vier-Felder-Hüpfen	Koordination		
Seitliches Rumpfbeugen	Kraft		
Tanzende Hände	Koordination		

