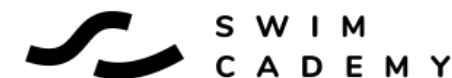


Tele Zugseil – Montag, 08.03.2021



	Einsteiger	Anfänger
Armkreisen	2*[20* links / 20* rechts]	20* links / 20* rechts / 20* De 2*20 Wechsel (ein Arm vor, einen zurück)
Innenrotation	-	4*20 Wdh. Pbel.
Zugphase <i>einarmig</i>	4*10 Wdh. (2* je Seite) Pbel.	4*10 Wdh. (2* je Seite) P bel.
Gesamt <i>Gleichzug</i>	4-8*20 Wdh. extrem sauber P1:00 → Kontrollpunkt	4*10 Wdh. extrem sauber → Kontrollpunkt Pbel. 8*30s ruhig und sauber @1:15 SP 2 min. 2*20s etwas schneller, <u>aber sauber</u> @1:15
Druckphase <i>Gleichzug</i>	4*10-20s @1:00	4*15-20s @1:00 1* all out (so lange wie es geht)
Dauer	ca. 20 min.	ca. 31 min.

	Fortgeschrittene	Pros
Armkreisen	20* links / 20* rechts / 20* De 2*20 Wechsel (ein Arm vor, einen zurück)	20* links / 20* rechts / 20* De 2*20 Wechsel (ein Arm vor, einen zurück)
Innenrotation	4*20 Wdh. Pbel.	4*20 Wdh. Pbel.
Zugphase <i>einarmig</i>	4*10 Wdh. (2* je Seite) Pbel.	4*10 Wdh. (2* je Seite) Pbel.
Gesamt <i>Gleichzug</i>	4*10 Wdh. extrem sauber → Kontrollpunkt Pbel. 6*1:00 ruhig und sauber @1:45 SP 2 min. 4*45s etwas schneller, <u>aber sauber</u> @1:30	4*10 Wdh. extrem sauber → Kontrollpunkt Pbel. 4*2:00 ruhig und sauber @3:00 SP 3-4 min. 4*1:00 etwas schneller, <u>aber sauber</u> @2:00
Druckphase <i>Gleichzug</i>	4*30s @1:15 1* all out (so lange wie es geht)	3-4*1:00 @2:00
Dauer	ca. 39 min.	ca. 43 min.