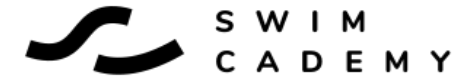


Tele Zugseil – Mittwoch, 17.03.2021



	Einsteiger	Anfänger
Armkreisen	2*[20* links / 20* rechts]	20* links / 20* rechts / 20* De 2*20 Wechsel (ein Arm vor, einen zurück)
Außenrotation	-	4*20 Wdh. Pbel.
Zugphase <i>einarmig</i>	4*10 Wdh. (2* je Seite) Pbel.	4*12 Wdh. (2* je Seite) Pbel..
Gesamt <i>Gleichzug/Wechselzug</i>	4-8*20 Wdh. extrem sauber P1:00 → Kontrollpunkt	<u>Gleichzug</u> 4*10 Wdh. extrem sauber → Kontrollpunkt Pbel. 4*30s @1:00 <u>Wechselzug</u> 4*10 Wdh. extrem sauber 4*30s @1:00
Druckphase <i>Gleichzug</i>	4*10-20s @1:00	8*20s @1:00
Dauer	ca. 20 min.	ca. 32 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)
Außenrotation	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>Wechselzug/Gleichzug</i>	<u>Wechselzug</u> 4*1:00 @2:00 -> extrem sauber!! <u>Gleichzug</u> 2*20 Wdh. extrem sauber → Kontrollpunkt Pbel. 4*1:15 @2:00 Zielfrequenz 35-40 Züge pro Minute 4*30s @1:30 (höhere Freq.)	<u>Wechselzug</u> 4*1:30 @2:30 -> extrem sauber!! <u>Gleichzug</u> 2*20 Wdh. extrem sauber → Kontrollpunkt Pbel. 4*1:30 @2:30 Zielfrequenz 35-40 Züge pro Minute 4*30s @1:30 (höhere Freq.)
Druckphase <i>Gleichzug</i>	4*40s @1:15	4*50s @1:30
Dauer	ca. 38 min.	ca. 43 min.