Tele Zugseil – Montag, 29.03.2021

	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 *einarmig*	4*10 Wdh. (2* je Seite) Pbel.	4*10 Wdh. (2* je Seite) | P bel.
Gesamt *Gleichzug*	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, aber sauber | @1:15
Druckphase *Gleichzug*	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 *einarmig*	4*10 Wdh. (2* je Seite) Pbel.	4*10 Wdh. (2* je Seite) | Pbel.
Gesamt *Gleichzug*	4*10 Wdh. extrem sauber → Kontrollpunkt | Pbel. 6*1:00 ruhig und sauber | @1:45 | SP 2 min. 4*45s etwas schneller, aber sauber | @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, aber sauber | @2:00
Druckphase *Gleichzug*	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.*