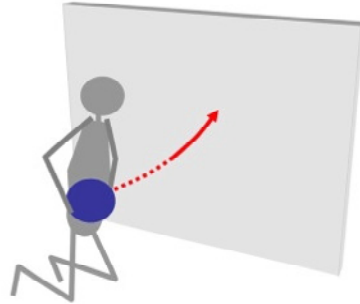


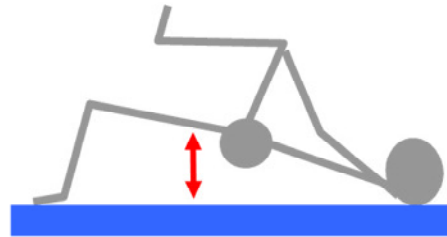
Übung 2: Medizinball

Wdh./Seite:



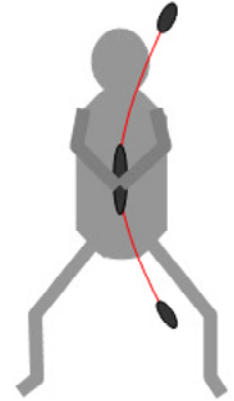
Übung 3: OS Hinten

Wdh./Seite:



Übung 4: Rücken

Wdh.:



Übung 1: Rumpf

Wdh./Seite:



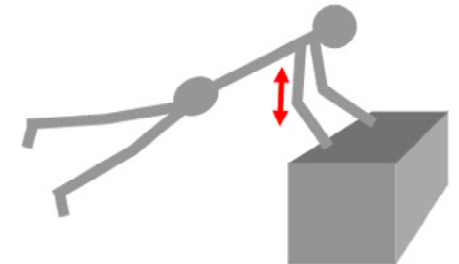
Stabi-Zirkel

Datum:

Serien:

Übung 5: Liegestütz

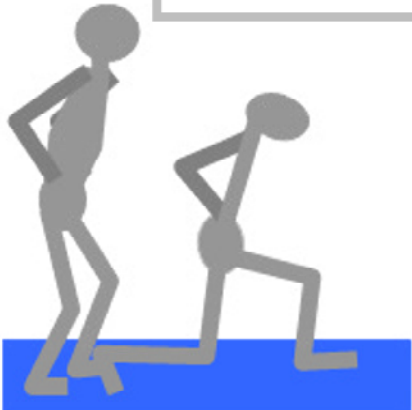
Wdh./Seite:



www.volleyball-training.de

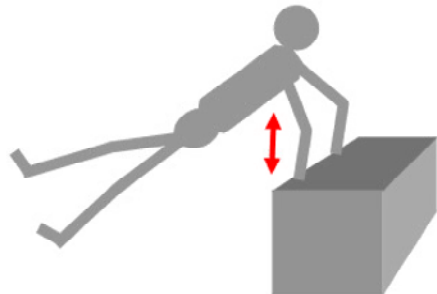
Übung 9: Ausfallschritte

Wdh./Seite:



Übung 8: Triceps

Wdh./Seite:



Übung 7: Rückseite

Wdh./Seite:



Übung 6: Bauch diagonal

Wdh./Seite:

