

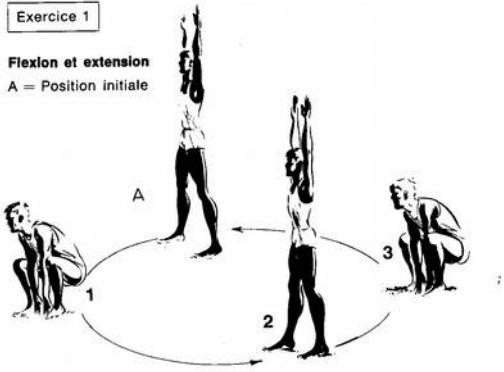
B.Favre; programme d'entrainement, Trainingsprogramme.

1) 1,4km jogging avec les 8 exercices, (env. 25Min.).

2) 1,4km jogging avec les 8 exercices, plus 1,2km Jogging (env. 35Min.)
et encore 400m de natation (12-14min.), soit 47 à 50 min. en tout.

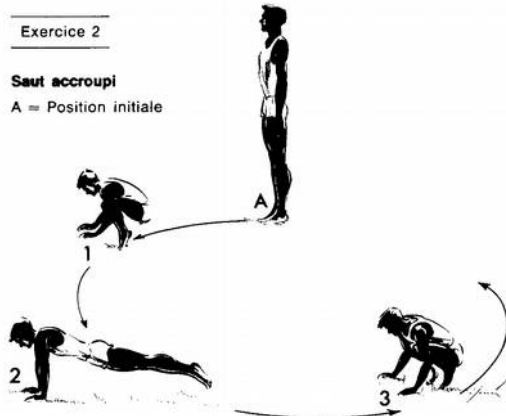
Exercice 1

Flexion et extension
A = Position initiale



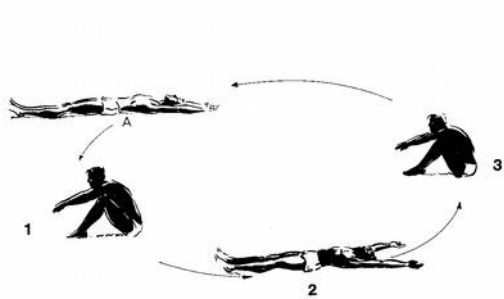
Exercice 2

Saut accroupi
A = Position initiale

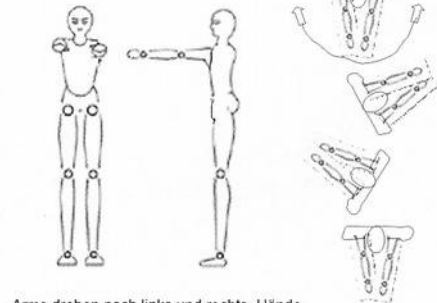


Exercice 3

Ramer
A = Position initiale



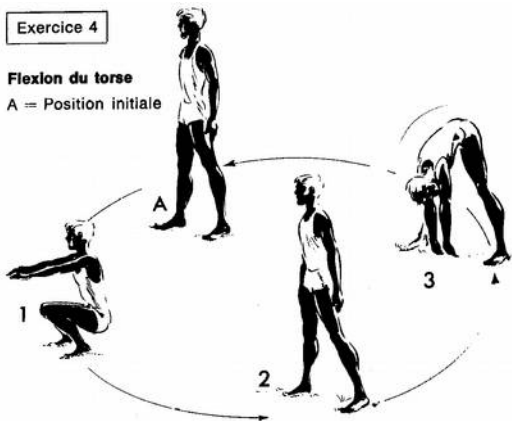
Exercice 3a



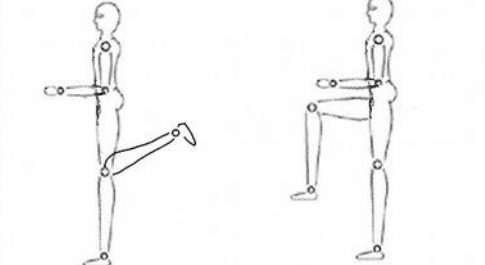
Arme dreher nach links und rechts, Hände mit der Augen verfolgen, ohne die füsse bewegen

Exercice 4

Flexion du torse
A = Position initiale



Exercice 4a

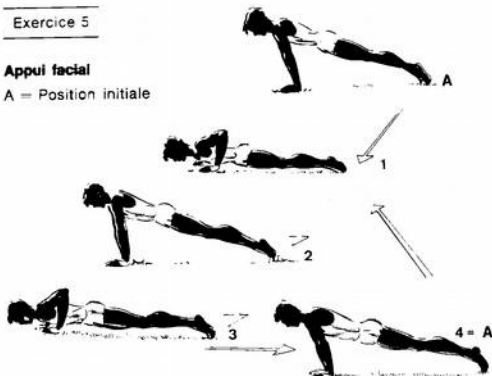


Füße abwechselungsweise links und rechts bis zum Hinter heben, beim Stehenbleiben

Knie abwechselungsweise links und rechts heben bis zum Brust, beim Stehenbleiben

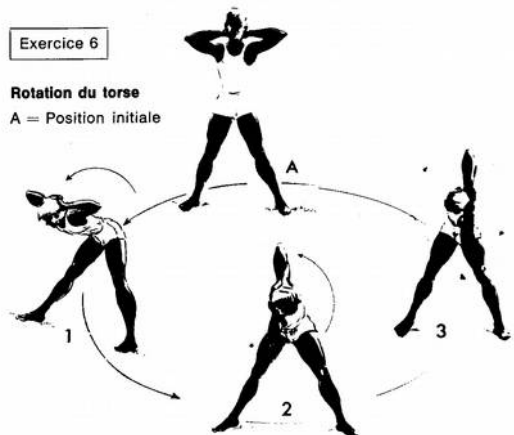
Exercice 5

Appui facial
A = Position initiale



Exercice 6

Rotation du torse
A = Position initiale



B.Favre; programme d'entrainement, Trainingsprogramme.

- 1) 1,4km jogging avec les 8 exercices, (env. 25Min.)
- 2) 1,4km jogging avec les 8 exercices, plus 1,2km Jogging (env. 35Min.)
et encore 400m de natation (12-14min.), soit 47 à 50 min . en tout.

