



Kraft

Übungsgruppe "Reißkomplex"

leichte Übungen

leichte Übungen

Übungsgruppe "Reißkomplex"

VIDEO Reißkniebeuge

VIDEO Erster Zug breit

mittlere Übungen

mittlere Übungen

| Übungsgruppe "Reißkomplex" |
|------------------------------|
| VIDEO Zweiter Zug breit |
| |
| |
| |
| anspruchsvolle Übungen |
| |
| anspruchsvolle Übungen |
| |
| Übungsgruppe "Reißkomplex" |
| VIDEO Reißen |
| |
| |
| |
| |
| |
| Übungsgruppe "Umsetzkomplex" |
| |
| leichte Übungen |
| |
| leichte Übungen |
| |
| |
| |

Übungsgruppe "Umsetzkomplex"

VIDEO Kniebeuge hinten

VIDEO Kniebeuge vorn

VIDEO Erster Zug eng

mittlere Übungen

mittlere Übungen

Übungsgruppe "Umsetzkomplex"

VIDEO Zweiter Zug eng

VIDEO Umgruppierung eng

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Umsetzungskomplex"

VIDEO <u>Umsetzen</u>

Übungsgruppe "Ausstoßkomplex" leichte Übungen leichte Übungen Übungsgruppe "Ausstoßkomplex" VIDEO Kraftdrücken mittlere Übungen mittlere Übungen Übungsgruppe "Ausstoßkomplex" **VIDEO** <u>Standstoßen</u>

anspruchsvolle Übungen

anspruchsvolle Übungen

Übungsgruppe "Ausstoßkomplex"

VIDEO Ausstoßen beidseitig