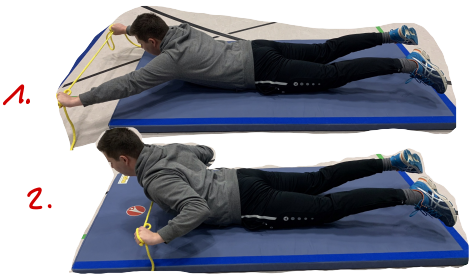
Noah Gericke
Sebastian Thole
Niklas Mehrländer

Ganzkörper Circuit: Schwerpunkt Sprungkraft

1. Wechselsprünge

2. Schulterliegestütz

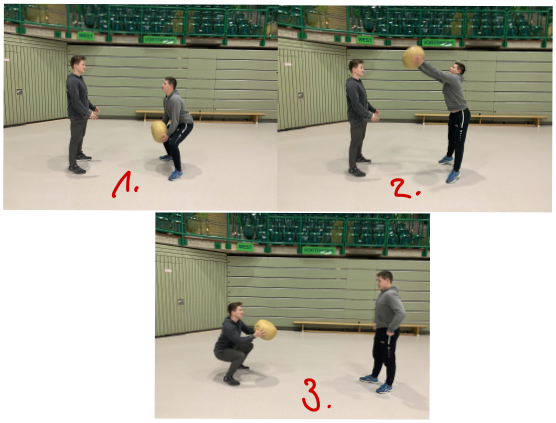
3. Seilspringen



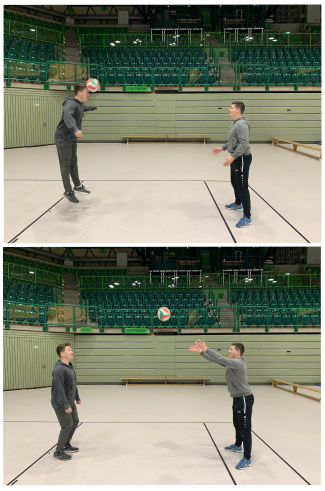
4. Latzug

5. Reaktivsprünge vom Kasten

6. Plank

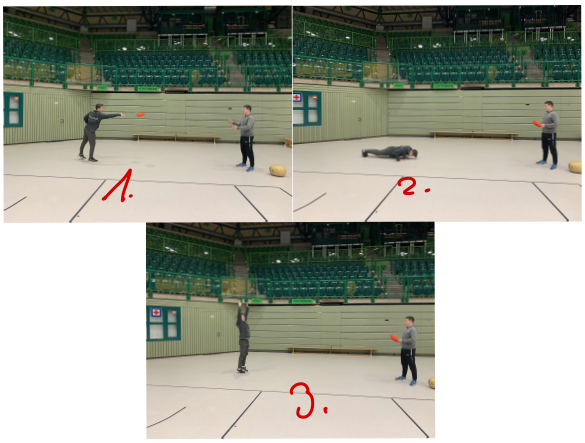


7. Squats mit dem Medizinball



10. Sprünge mit Kopfbällen

9. Bocksprünge mit Partner



8. Burpees mit Frisbee werfen