

Programmes Fitness

Basis für mehr Kraft

Bases pour plus de force

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Stabilität für Spielsportler

Stabilité pour jouer aux sportifs

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Koordination für Ausdauersportler

Coordination pour sportifs d'endurance

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Power für die Beine

Force pour les jambes

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Bauch-Beine-Po

Cuisse Abdo Fessier

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Golf

Golf

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Ski

Ski

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5

zufällig - 10 Min.

aléatoire 10 min

zufällig - 5 Min.

aléatoire 5 min

Rumpfstabilität

Stabilité du tronc

Level 1

Level 2

Level 3

Level 4

Level 5