

Programmes Performances

Hohe Körperkontrolle Contrôle du corps haut

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min	zufällig - 5 Min. aléatoire 5 min			

Koordination unter Ermüdung Coordination lors de fatigue

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min	zufällig - 5 Min. aléatoire 5 min			

Das Swingboard le Swingboard

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min	zufällig - 5 Min. aléatoire 5 min			

Hockey

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4	Level 5
zufällig - 10 Min. aléatoire 10 min				

Performance Programme Programmes de Performance

Aufwärmen Echauffement	Koordinaton Pro Coordination Pro	All-out Beine All out jambes	All-out Arme All out bras	Tabata Sprint
Tabata Waves	Intervall Intervalle			

Sports & Swingboard

Fussball Football	Skifahren Ski	Hockey	Golf	Swingboard-off Stab.
Swingboard-off Mob.				