

# Programmes Shorty

kurz und knapp

*court et bref*

Health 1

Health 2

Health 3

Fitness 1

Fitness 2

Fitness 3

Performance 1

Performance 2

Performance 3

Squats

Klassisch

*Classique*

Rotation

Oberkörper

*Partie supérieure*

Balance

Lunge

Klassisch

*Classique*

Oberkörper

*Partie supérieure*

Explosiv

*Explosif*

Push

Sprints

Klassisch

*Classique*

Oberkörper

*Partie supérieure*

Explosiv

*Explosif*

Balance

Waves

Klassisch

*Classique*

Oberkörper

*Partie supérieure*

Explosiv

*Explosif*

Balance

Sideway

Klassisch

*Classique*

Oberkörper

*Partie supérieure*

Lunges

Balance