

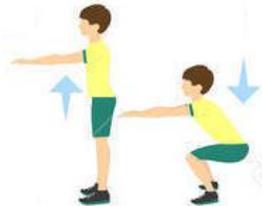


## Trainingsplan für die Tigergruppe

2-3mal pro Woche | Dauer ca.10min

### 1. Übung

10x Kniebeugen



### 2. Übung

5x Beine anziehen (beide Seiten 5x)



### 3. Übung

10x Kniebeugen mit Froschsprüngen



### 4. Übung

5x Seite drehen (Beide Seiten 5x)



### 5. Übung

5x Beine anwinkeln



### 6. Übung

5x Rolle vorwärts/rückwärts