

	Start	Woche 2	Woche 4	Woche 6
Ausdauer: Sekunden				
Ausdauer: Wiederholungen				
schnelles Anspannen				
Entspannung				
Ausgangsstellung				

	Woche 8	Woche 10	Woche 12	Woche 14
Ausdauer: Sekunden				
Ausdauer: Wiederholungen				
schnelles Anspannen				
Entspannung				
Ausgangsstellung				

