Woche 2 - 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
- Trab	- Sitz-Steh-Sitz	- Trab	- Sitz-Steh-Sitz	-Trab		
	- Übungen kennenlernen		- Übungen kennenlernen			
- Puls Belastungspuls:		***- Massage / Ausstreichung***		***- Dehnen***		***Gewicht:***
Ruhepuls:						
Zeit zwischen Ruhe- und Belastungspuls:						

Dieses Dokument darf nicht vervielfältigt werden!
– geschrieben von Svenja Büchter (www.HGT-Extertal.de)