Woche 9 - 11

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | - Trab | - Häschen | -Trab | | | |
| | - Sitz-Steh-Sitz "Kniebeugen Level 1" | - Sitz-Steh-Sitz "Kniebeugen Level 1" | - Sitz-Steh-Sitz "Kniebeugen Level 1" | | | |
| | - Frosch | - Gib 5 | - Steh-Platz-Steh | | | |
| | - Gib 5 | - Frosch | - Häschen | | | |
| | - Kuckuck | - Verbeugen | - Kuckuck | | | |
| | | | - Verbeugen | | | |
| | | ***- Puls*** Belastungspuls: | ***- Dehnen*** ***- Massage / Ausstreichung*** | | | ***Gewicht:*** |
| | | Ruhepuls: | | | | |
| | | Zeit zwischen Ruhe- und Belastungspuls: | | | | |
| | | | | | | |

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