Woche 12 - 15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
- Trab	- Trab	- Trab				
- Sitz-Steh-Sitz	- Sitz-Steh-Sitz	- Sitz-Steh-Sitz				
- Kuckuck	- Kuckuck	- Frosch				
		- Gib 5				
- Puls Belastungspuls:	***- Dehnen***	***- Massage / Ausstreichung***				
Ruhepuls:						
Zeit zwischen Ruhe- und Belastungspuls:						

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