



Programm	Inhalt	Serien	Wiederholungen je Serie		Gesamtbelastung		Gerät
1	1/3 Zug gleichseitig	jedes 1/3 3x	10	Kreis	3x1/3 x 30	30	Zugseil
2	1/3 Zug gleichseitig	jedes 1/3 3x	15	Kreis	3x1/3 x 45	45	Zugseil
3	1/3 Zug gleichseitig	jedes 1/3 4x	10	Kreis	3x1/3 x 40	40	Zugseil
4	1/3 Zug gleichseitig	jedes 1/3 4x	15	Kreis	3x1/3 x 60	60	Zugseil
5	1/3 Zug gleichseitig	jedes 1/3 4x	10	Satz	3x1/3 x 40	40	Zugseil
6	1/3 Zug gleichseitig	jedes 1/3 4x	15	Satz	3x1/3 x 60	60	Zugseil
7	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 4x	10	Kreis	3x1/3 x 2x40	80	Zugseil
8	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 4x	15	Kreis	3x1/3 x 2x60	120	Zugseil
9	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 4x	10	Satz	3x1/3 x 2x40	80	Zugseil
10	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 4x	15	Satz	3x1/3 x 2x60	120	Zugseil
11	1/1 Zug gleichseitig	3x	10		30	30	Zugseil
12	1/1 Zug gleichseitig	3x	15		45	45	Zugseil
13	1/1 Zug gleichseitig	4x	10		40	40	Zugseil
14	1/1 Zug gleichseitig	4x	15		60	60	Zugseil
15	1/1 Zug wechselseitig	3x	10		2x30	60	Zugseil
16	1/1 Zug wechselseitig	3x	15		2x45	90	Zugseil
17	1/1 Zug wechselseitig	4x	10		2x40	80	Zugseil
18	1/1 Zug wechselseitig	4x	15		2x60	120	Zugseil
19	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 3x	10	Kreis	3x1/3 x 2x30	120	Zugseil
	1/1 Zug wechselseitig	3x	10	Kreis	2x30		Zugseil
20	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 3x	15	Kreis	3x1/3 x 2x45	180	Zugseil
	1/1 Zug wechselseitig	3x	15	Kreis	2x45		Zugseil
21	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 3x	10	Satz	3x1/3 x 2x30	120	Zugseil
	1/1 Zug wechselseitig	3x	10	Satz	2x30		Zugseil
22	1/3 Zug wechselseitig	jedes 1/3 3x	15	Satz	3x1/3 x 2x45	180	Zugseil
	1/1 Zug wechselseitig	3x	15	Satz	2x45		Zugseil
23	3x1/3 + 1/1 Zug wechselseitig	4x	15	Kreis	2x60	120	Zugseil
24	3x1/3 + 1/1 Zug wechselseitig	4x	20	Kreis	2x80	160	Zugseil
25	3x1/3 + 1/1 Zug wechselseitig	4x	25	Kreis	2x100	200	Zugseil
26	3x1/3 + 1/1 Zug wechselseitig	4x	30	Kreis	2x120	240	Zugseil
27	1/1 Zug wechselseitig	6x	30"	30P	6x35	210	Zugseil
28	1/1 Zug wechselseitig	2x5x	30"	30P	10x35	350	Zugseil
29	1/1 Zug wechselseitig	2x8x	30"	30P	16x35	560	Zugseil
30	1/1 Zug wechselseitig	3x4x	60"	30P	12x70	840	Zugseil
31	1/1 Zug wechselseitig	3x6x	60"	30P	18x70	1260	Zugseil
32	1/1 Zug wechselseitig	3x8x	60"	30P	24x70	1680	Zugseil
33	1/1 Zug wechselseitig	2x5x	90"	30P	10x105	1050	Zugseil
34	1/1 Zug wechselseitig	2x7x	90"	30P	14x105	1470	Zugseil
35	1/1 Zug wechselseitig	2x5x	120"	30P	10x140	1400	Zugseil
36	1/1 Zug wechselseitig	2x6x	120"	30P	12x140	1680	Zugseil
37	1/1 Zug wechselseitig	2x4x	180"	30P	8x210	1680	Zugseil
38	1/1 Zug wechselseitig	2x3x	240"	30P	6x280	1680	Zugseil
39	1/1 Zug wechselseitig	2x2x	300"	30P	4x350	1400	Zugseil
40	1/1 Zug wechselseitig	4x	300"	30P	4x350	1400	Zugseil
41	1/1 Zug wechselseitig	4x	300"	20P	4x350	1400	Zugseil
42	1/1 Zug wechselseitig	4x	300"	15P	4x350	1400	Zugseil
43	1/1 Zug wechselseitig	4x	300"	10P	4x350	1400	Zugseil
44	1/1 Zug gleichseitig	2x8x	60"	20P	16x70	1120	Schrägbank
45	1/1 Zug gleichseitig	2x10x	60"	20P	20x70	1400	Schrägbank
46	1/1 Zug gleichseitig	2x5x	90"	20P	10x105	1050	Schrägbank
47	1/1 Zug gleichseitig	2x7x	90"	20P	14x105	1470	Schrägbank