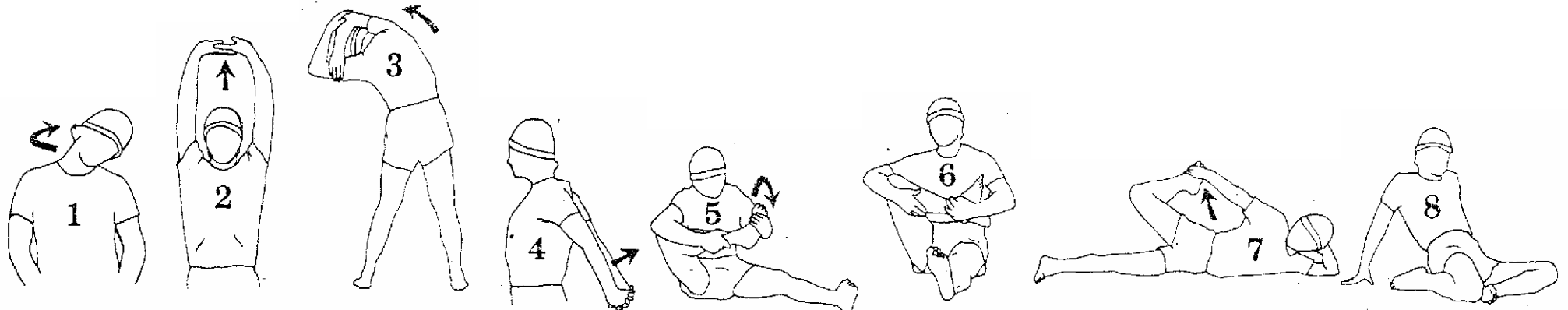
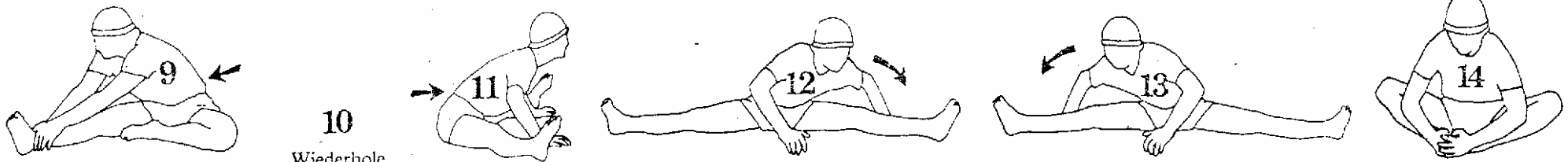


Dehnungen vor und nach dem Ringertraining



5mal je Richtung 20 Sekunden 10 Sekunden je Seite 15 Sekunden 10mal je Richtung 25 Sekunden 10 Sekunden 30 Sekunden



30 Sekunden

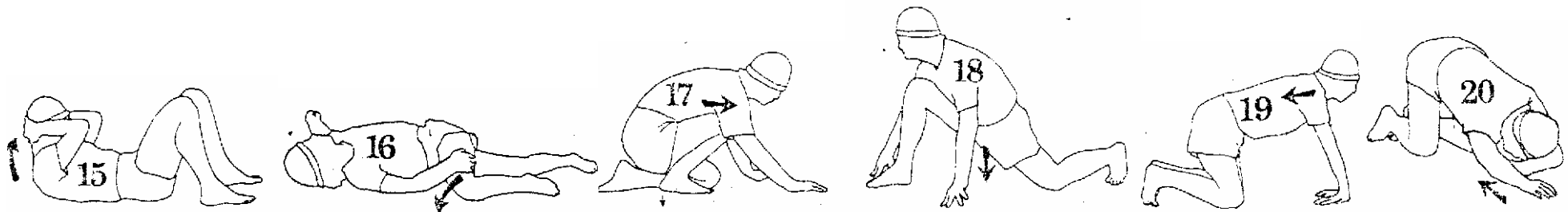
10
Wiederhole
5, 6, 7, 8, 9 mit

30 Sekunden

30 Sekunden

30 Sekunden

30 Sekunden



3mal je 5 Sekunden

20 Sekunden je Bein

10 Sekunden je Bein

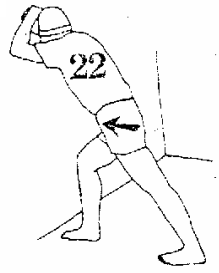
25 Sekunden je Bein

20 Sekunden

15 Sekunden je Arm



30 Sekunden



30 Sekunden je Bein