










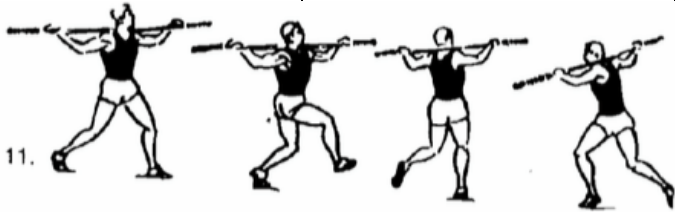






Wurfkraft-Übungen → Discus 1

1. Pectoraux 1			
2. Pectoraux 2			
3. Rotateurs 1			
4. Rotateurs 2			
5. Volte 1 tour avec barre d'haltère			
6. Medizin ball à 2 Variante: droite, gauche, droite et lancer à gauche			

7. Barre d'haltère – orienter gauche/droite			
8. Rotateurs 3			
9. Position ventrale, lever les jambes avec rotation gauche/droite	