

# **SPEEDSTICKS AUSGANGSPUNKT**

- **6 WIEDERHOLUNGEN PRO STICK - KNIE**
- **2 MIN. PAUSE**
  
- **6 WIEDERHOLUNGEN PRO STICK - KNIE LINKS**
- **3 MIN. PAUSE**
  
- **6 WIEDERHOLUNGEN PRO STICK - STAND**
- **4 MIN. PAUSE**
  
- **6 WIEDERHOLUNGEN PRO STICK - STAND LINKS**
- **5 MIN. PAUSE**
  
- **10 DRIVES**
- **72 STUNDEN PAUSE BIS ZUR NÄCHSTEN EINHEIT**
  
  
- **WIEDERHOLUNGSZAHL JEDE WOCHE UM 1 ERHÖHEN.**
- **MAXIMAL ABER 12 WIEDERHOLUNGEN**
- **DIE BESTEN EFFEKTE HAST DU WENN DU LANGSAM STEIGERST.**
- **DIESES TRAINING VOR ALLEN ANDEREN TRAININGS ABSOLVIEREN INKL. KRAFT UND TECHNIK.**