

Das Kurzprogramm, wenn keine Zeit ist:

Das Kurzprogramm eignet sich für **alle JudoKa**.
Wenn ihr noch keine 30 Wiederholungen schafft, fangt z.B. mit 5 oder 10 Stück an! **Wichtig:** Immer einen Tag Pause zwischen den Krafttrainings machen.

30 gerade Sit Ups / Crunches

30 Liegestütz

30 Kniebeugen

30 schräge Sit Ups / Crunches

30 Dips

