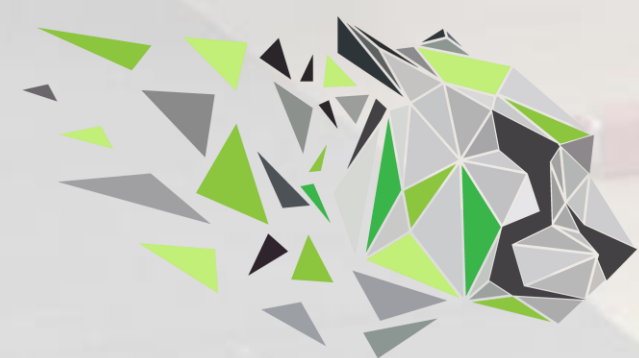


# CORE TRAINING



**ESP-ATHLETES**

# INTEGRATION

- ▶ **Mini Workouts**
- ▶ Vor dem Training/Spiel
- ▶ Während dem Training
- ▶ Nach dem regulären Training
- ▶ Mehr als nur Bauchmuskeltraining



# INTEGRATION

- ▶ Mini Workouts
- ▶ **Vor dem Training/Spiel**
- ▶ Während dem Training
- ▶ Nach dem regulären Training
- ▶ Mehr als nur Bauchmuskeltraining



# INTEGRATION

- ▶ Mini Workouts
- ▶ Vor dem Training/Spiel
- ▶ **Während dem Training**
- ▶ Nach dem regulären Training
- ▶ Mehr als nur Bauchmuskeltraining



# INTEGRATION

- ▶ Mini Workouts
- ▶ Vor dem Training/Spiel
- ▶ Während dem Training
- ▶ **Nach dem regulären Training**
- ▶ Mehr als nur Bauchmuskeltraining



# INTEGRATION

- ▶ Mini Workouts
- ▶ Vor dem Training/Spiel
- ▶ Während dem Training
- ▶ Nach dem regulären Training
- ▶ **Mehr als nur Bauchmuskeltraining**

