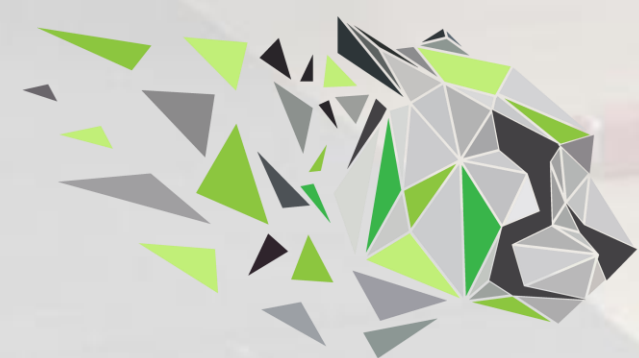


CORE TRAINING



ESP-ATHLETES

VERMITTLUNG

- ▶ **Prioritäten setzen**
- ▶ Krafttraining
- ▶ Pre-Warm Up
- ▶ Isometrische Übungen



VERMITTLUNG

- ▶ Prioritäten setzen
- ▶ **Krafttraining**
- ▶ Pre-Warm Up
- ▶ Isometrische Übungen



VERMITTLUNG

- ▶ Prioritäten setzen
- ▶ Krafttraining
- ▶ **Pre-Warm Up**
- ▶ Isometrische Übungen



VERMITTLUNG

- ▶ Prioritäten setzen
- ▶ Krafttraining
- ▶ Pre-Warm Up
- ▶ **Isometrische Übungen**

