|  |  |
| --- | --- |
| Verantw. Trainer: |       |
| Trainingsteil: | 🞎 Aufwärmen / Einstieg | 🞎 Hauptteil | 🞎 Ausklang |
|  |  |  |  |
| **Titel:** |  |
| Thema / Ziel der Übung: | *
 |

**Übungsskizze**

 

**Ablauf**

|  |
| --- |
| *
 |

**Variation**

|  |
| --- |
| *
 |

**Tipps und Besonderes**

|  |
| --- |
| *
 |

|  |
| --- |
| Übungsauswertung      |