1. Woche							
Schwerpunkt	**Tag 1 Hüfte**	**Tag 2 Brustwirbelsäule**	**Tag 3 Schulter**	**Tag 4 Hüfte**	**Tag 5 Brustwirbelsäule**	**Tag 6 Schulter**	**Tag 7 Mobilisierung**
Mobi-Routi	1x1.1 oder 1.2	1x1.1 oder 1.2	1x1.1 oder 1.2	1x1.1 oder 1.2	1x1.1 oder 1.2	1x1.1 oder 1.2	1x1.1
Übung 1	5.4: 3x8	7.2: 3x15 pro Seite	7.9: 3x20 pro Seite	5.12: 3x20 pro Seite	7.7: 3x15 pro Seite	7.11: 3x30sek	1x1.2
Übung 2	5.1: 3x60sek	7.1: 3x10	7.8: 3x45sek halten	5.9: 3x20 pro Seite	6.8: 3x5 pro Seite	7.13: 3x45sek	
Koordination	9.1: 3min	9.2: 3min	9.3: 2 Durchgänge	9.1: 3min	9.2: 3min	9.4: 3min	
Atmung	10.1: 3min	10.1: 3min	10.1: 3min	10.2: 3min	10.2: 3min	10.2: 3min	
Bonus	2.3: 5min gesamt	2.5: 5min gesamt	2.4: 5min gesamt	2.3: 10min gesamt	2.5: 7min gesamt	2.4: 6min gesamt	