2. Woche							
Schwerpunkt	**Tag 8** **Hüfte**	**Tag 9** **Brustwirbelsäule**	**Tag 10** **Schulter**	**Tag 11** **Hüfte**	**Tag 12** **Brustwirbelsäule**	**Tag 13** **Schulter**	**Tag 14** **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	5.11:3x10 pro Seite	7.12: 3x15 pro Seite	7.6: 3x40	5.10: 3x10 pro Seite	7.7: 3x15 pro Seite	7.10: 3x10 pro Seite	1x1.2
Übung 2	5.16: 3x15 pro Seite	7.2: 3x15 pro Seite	7.16: 3x45sek	4.14: 3x15	7.15: 3x15 pro Seite	7.5: 3x5	
Koordination	9.1: 3min	9.2: 3min	9.3: 3 Durchgänge	9.1: 3min	9.2: 3min	9.4: 3min	
Atmung	10.5: 3min	10.5: 3min	10.5: 4min	10.4: 3min	10.4: 3min	10.4: 3min	
Bonus	2.3: 15min gesamt	2.5: 9min gesamt	2.4: 7min gesamt	2.3: 20min gesamt	2.5: 12min gesamt	2.4: 8min gesamt	