



Prüfungsprogramm Konditionstest



Mini Prüfung

Vorlage

Ärztliches Attest mit gültigem Datum

1. Laufen mit Tempowechsel		7.min
2. Dehnübungen		1.min
3. Seilspringen	drei mal	1.min
4.Liegestütz	gelb	10 WH
5.Bauchaufzüge	gelb	10 WH

6.Fallehre	vorwärts rückwärts seitwärts Sturz nach vorn	
------------	---	--

7.Meditation		2.min
--------------	--	-------

Seilspringen,Liegestütz und Bauchaufzüge werden im Wechsel ausgeführt. Zwischen den den Durchgängen ist eine Minute Pause.
