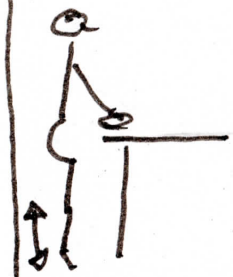
Aufwärmen
"Hacker"
30 sec

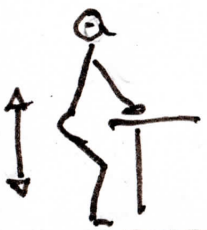
Übung 1



Übung 2

Übung 3

Übung 4



Übung 5

für:		je				
Bronze	8x	8x	6x	6x	6x	
Silber	16x	16x	12x	12x	12x	
Gold	24x	24x	18x	18x	18x	

Übung \ Datum	Beispiel 5.11.'20										
1	B										
2	B										
3	S										
4	B										
5	B										