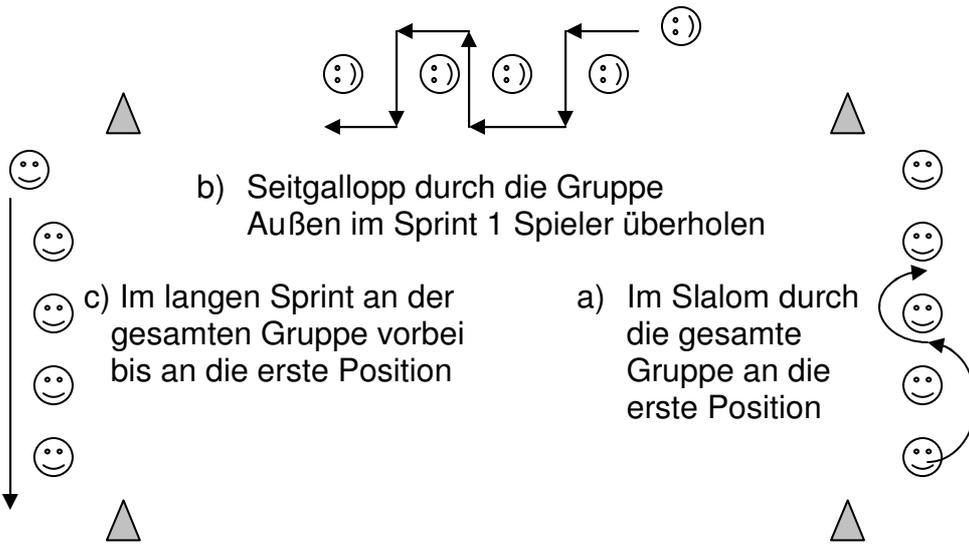
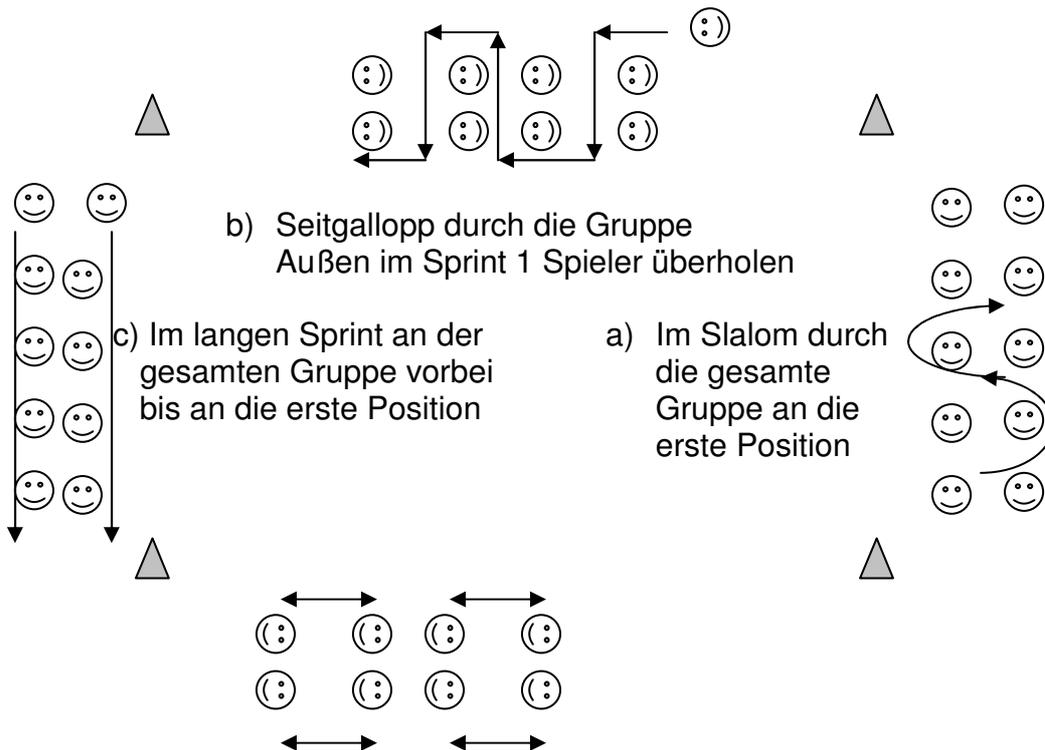


Warming up als gemischte Ausdauerform



Die Gruppe läuft paarweise; das letzte Paar erhält folgende Aufgaben



Auf Kommando wechseln immer Reihe 1 und 2, 3 und 4, 5 und 6;  
Danach die Reihen 2 und 3, 4 und 5; die Reihen 1 und 6 bleiben auf  
ihren Positionen