

**1-Weitsprung: 5-10 Wdh.**



**2- Split Jumps: 10-20 Wdh.**



**3-Box Jumps: 5-10 Wdh.**



**4- Squat Jumps: 5-10 Wdh.**



**5-MB Startblock Sprünge: 5-10 Wdh.**



**6-Burpees mit Strecksprünge: 5-10 Wdh.**

