

Athletik

PAUSE: 0 MIN 10 SEK

1

| | | | | | | | |
|------------------|------------|-----------|---------------|----------|---------------|---------|----------|
| Bewegung | R Schulter | Nullpunkt | 0° | Sätze | 1 | Wdh | 5 |
| | Ir/Ar 90A | Bereich | -10° - +110° | Fix. | 1 | Pause | 0:40 Min |
| Schwerkraftkomp. | ein | Geschw. | B1 60 °/s | Beschl. | Ex 100 Kc 100 | | |
| Reizstrom | ein Nr. 1 | Geschw. | B2 60 °/s | Trig.B1 | 25 | Trig.B2 | 26 |
| | | Abbr. | Ex 100 Kc 100 | Getriebe | 1.0 | Maxi.Kr | 200 |

Athletik

PAUSE: 0 MIN 10 SEK

2

| | | | | | | | |
|------------------|------------|-----------|---------------|----------|---------------|---------|----------|
| Bewegung | R Schulter | Nullpunkt | 0° | Sätze | 1 | Wdh | 5 |
| | Ir/Ar 90A | Bereich | -10° - +110° | Fix. | 1 | Pause | 0:40 Min |
| Schwerkraftkomp. | ein | Geschw. | B1 180 °/s | Beschl. | Ex 100 Kc 100 | | |
| Reizstrom | ein Nr. 1 | Geschw. | B2 180 °/s | Trig.B1 | 25 | Trig.B2 | 26 |
| | | Abbr. | Ex 100 Kc 100 | Getriebe | 1.0 | Maxi.Kr | 200 |

Athletik

PAUSE: 0 MIN 10 SEK

3

| | | | | | | | |
|------------------|------------|-----------|---------------|----------|---------------|---------|----------|
| Bewegung | L Schulter | Nullpunkt | 0° | Sätze | 1 | Wdh | 5 |
| | Ir/Ar 90A | Bereich | -10° - +110° | Fix. | 1 | Pause | 0:40 Min |
| Schwerkraftkomp. | ein | Geschw. | B1 60 °/s | Beschl. | Ex 100 Kc 100 | | |
| Reizstrom | ein Nr. 1 | Geschw. | B2 60 °/s | Trig.B1 | 25 | Trig.B2 | 25 |
| | | Abbr. | Ex 100 Kc 100 | Getriebe | 1.0 | Maxi.Kr | 200 |

Athletik

PAUSE: 0 MIN 10 SEK

4

| | | | | | | | |
|------------------|------------|-----------|---------------|----------|---------------|---------|----------|
| Bewegung | L Schulter | Nullpunkt | 0° | Sätze | 1 | Wdh | 5 |
| | Ir/Ar 90A | Bereich | -10° - +110° | Fix. | 1 | Pause | 0:40 Min |
| Schwerkraftkomp. | ein | Geschw. | B1 180 °/s | Beschl. | Ex 100 Kc 100 | | |
| Reizstrom | ein Nr. 1 | Geschw. | B2 180 °/s | Trig.B1 | 25 | Trig.B2 | 25 |
| | | Abbr. | Ex 100 Kc 100 | Getriebe | 1.0 | Maxi.Kr | 200 |