

TORHÜTER WARM UP

	Warm Up - Übungen	Wiederholungen
TH1	Adduktoren Aktivierung	10x je
TH2	Adduktoren Aktivierung	10x je
TH3	Aktivierung Hüftbeuger / Hüftstrecker	10x je

Der Torhüter führt zusätzlich zum Mannschafts-Warm Up mindestens zwei dieser Übungen durch.