



Challenge DSA Training Schnelligkeit

- Schnelligkeitspyramide mit 7 Durchgängen
- 1 Wdh-2 Wdh-3Wdh-4Wdh-3Wdh-2Wdh-1Wdh
- 1 Pyramide pro Training
- 1 Übung pro Training
- Pause zwischen den Pyramiden: mind. 2 Tage
- Übung nach Wahl aus dem Online-Training oder einer Übung aus der [Dropbox](#):
- (Modifizierungsmöglichkeiten jederzeit auf Anfrage)
- Übungsausführung: schnell!
- Übungszeit: 10 Sekunden
- Pausenzeit zwischen den Wiederholungen: 5 Sekunden
- Pausenzeit zwischen den Durchgängen: 90 Sekunden

