

## **Zur Reihenfolge der Übungen merkt Euch bitte:**

- Koordinationsübungen vor Kraftübungen**
- Mobilisationsübungen vor Dehnungsübungen**
- Mobilisationsübungen vor Kraftübungen**
- Kraftübungen vor Dehnungsübungen**
  
- Das Faszientraining kann vor der Mobilisation oder auch nach dem Krafttraining stattfinden. Wichtig wäre, nach den neuesten Erkenntnissen, das Faszientraining vor den Dehnungsübungen zu machen!**