

# Erwärmung für Netzathleten

*8min-Programm mit Laufschiule, Sprüngen und Sprints*

From:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/> - Volleyball Trainer-Wiki

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aaqirpcukwa34&rev=1664162003>

Last update: **2025/04/17 05:39**

