

Erwärmung für Netzathleten

8min-Programm mit Laufschnelle, 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**

