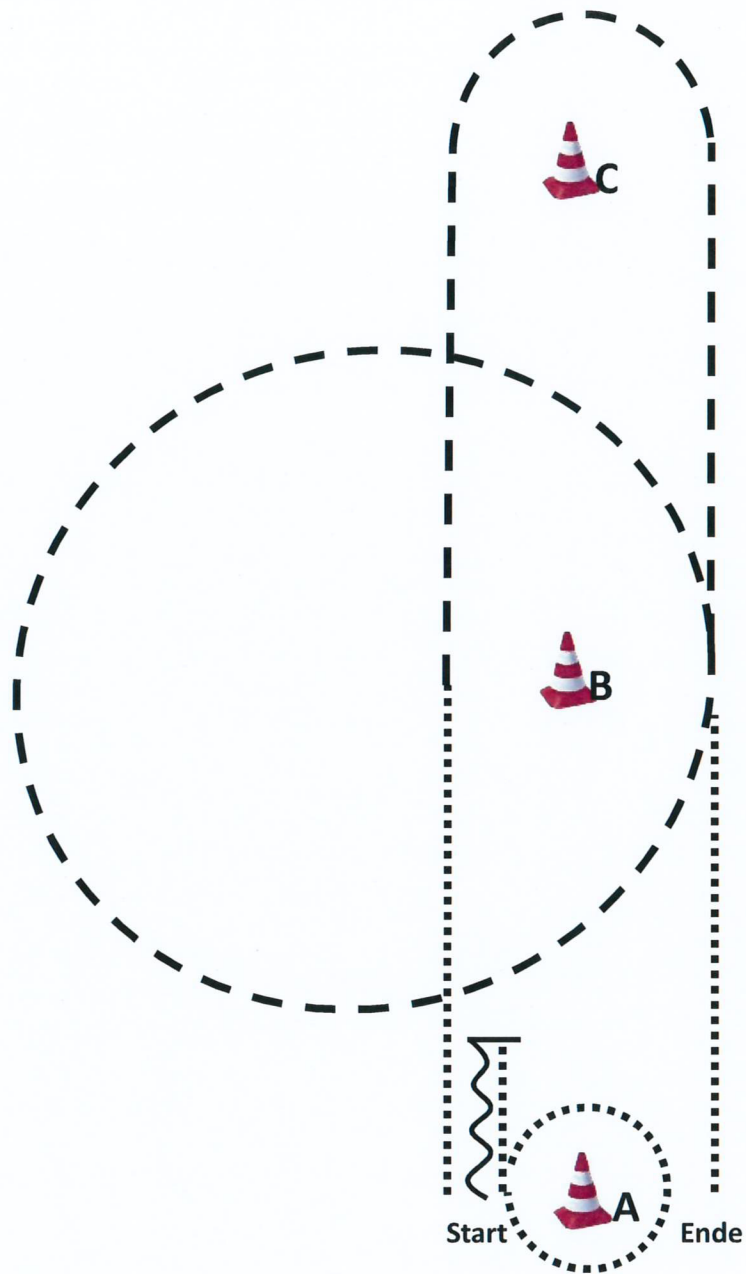


# WHS WT A/B



## WARM UP AREA

1. Aus dem Stand von A Walk Volte um A, etwas über A hinaus, Back bis A
  2. Walk bis B, Jog um C bis B,
  3. Große Jog Volte um B, Walk bis A, anhalten
- Im Walk zur warm up area

	Back
	Lope
	Jog
	Ext. Jog
	Walk