

Arme + Rücken // Zirkel 2
- BEGINNER -

ATHLETIK SUPERSPLIT

Dieser Zirkel besteht aus drei Supersätzen und einem Ausbrenner, der das Fett so richtig zum Schmelzen bringt.

Jeder Supersatz ist eine Kombination aus zwei Übungen, die beide direkt hintereinander absolviert werden – jeweils 60 Sekunden. Danach gibt es 60 Sekunden Pause.

Führen Sie die Übungen sauber aus! Geben Sie nicht auf! Steigern Sie die Anzahl der Wiederholungen mit jedem Training!

Sie wollen mehr? Wiederholen Sie den Zirkel drei Mal!

Warm-Up für zu Hause

4 Übungen
á 30 Sekunden
4 Runden hintereinander
ohne Pause

Jumping Jacks
Kniehebelauf (Sprints auf der Stelle)
Kniebeugen-Strecksprünge
Bergsteigerlauf am Boden



I.I Liegestütz Release

Senken Sie den Oberkörper auf den Boden ab und heben Sie die Arme kurz an, bevor Sie sich wieder in den Liegestütz hochdrücken.



I.II Frontheben

Bleiben Sie im Rücken fest und richten Sie das Becken auf, wenn Sie nacheinander die Arme bis auf Schulterhöhe anheben, langsam absenken und wieder heben.



III.I Schwimmer mit aufgestellten Füßen

Spannen Sie den ganzen Körper an. Heben Sie nun den Oberkörper so weit es geht vom Boden ab. Nun die Arme abwechselnd heben und senken.



III.III Vierfüßler – Waage

Arme und Beine (diagonal) ausstrecken. Oben halten und federn. Wechseln Sie nach einer Minute die Seite!



III.I Gestreckter Käfer

Krabbeln Sie aus dem Vierfüßler-Stand mit den Händen so weit wie möglich nach vorne. Halten Sie die Position einen kurzen Moment, bevor Sie mit den Händen zurück wandern.



III.II Rückenbrenner

Stellen Sie die Füße auf und versuchen Sie den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden abzuheben.



ENDSPURT: Wählen Sie EINE der vier Ausbrenner-Übungen aus und geben Sie eine Minute lang Vollgas!

I. Strecksprünge

Springen Sie aus der Kniebeuge in den Strecksprung.
Wichtig: Wieder tief landen!

II. Klappmesser

Schultern und Beine anheben. Hände und Fußspitzen berühren sich.

III. Bergsteiger-Sprints

Jeweils ein Knie aus der Stützposition heraus diagonal Richtung Ellenbogen kicken.

IV. Ausfallschritt + Kick

Aus der tiefen Beuge aufstehen und mit dem vorderen Bein (hier links) kraftvoll nach oben kicken.