

**Arme + Rücken // Zirkel 1**  
**- PERFORMER -**

## **ATHLETIK SUPERSPLIT**

Dieser Zirkel beinhaltet drei Supersätze und einen 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



## Trizeps-Dips

Stützen Sie die Hände auf eine Box, Bettkante oder eine Bank. Stellen Sie die Hacken weit vor sich auf, so, dass der Rücken beim Absenken nah an der Box bleibt. Halten Sie die den Schulter- und Nackenbereich gestreckt. Beugen Sie nur die Arme!



### III Military Planks mit Walkout

Gehen Sie aus dem Stand auf Händen in einen Stütz. Senken Sie beide Arme nacheinander in den Ellenbogenstütz ab. Anschließend drücken Sie die Arme nacheinander wieder hoch. Nun wandern Sie wieder mit den Händen zurück bis an die Fußspitzen. Kurz aufrichten und wieder von vorne beginnen.



### III.I Hüftheben

Stellen Sie die Füße hüftbreit auf. Strecken Sie ein Bein aus. Heben und senken Sie nun die Hüfte. Nicht auf dem Boden ablegen! Wechseln Sie nach einer Minute die Seite.



### III.II Rückenbrenner

Heben Sie die Schultern und Füße vom Boden ab. Stellen Sie die Hände auf für mehr Stabilität. Nun versuchen Sie, die Füße Richtung Decke anzuheben und zwar ohne Schwung zu holen!



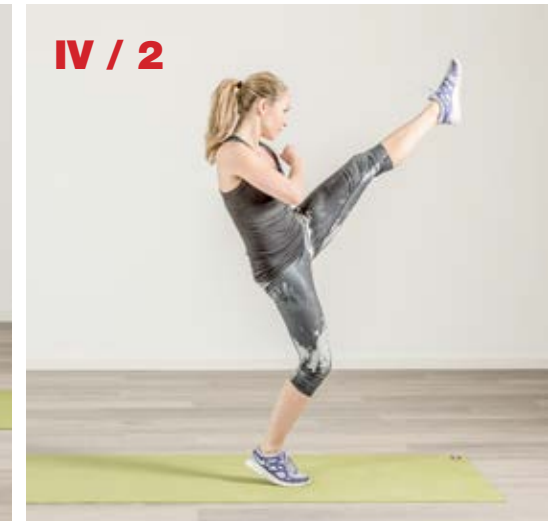
### III.I Standwaage mit Gewicht

Halten Sie den ganzen Körper stabil. Beugen Sie den Oberkörper nach vorne und führen dabei ein Bein gestreckt nach hinten. Versuchen Sie die Hüfte parallel zum Boden zu halten!



### III.II Seitheben im Knien

Halten Sie den Rücken gerade und richten Sie das Becken auf, wenn Sie beide Arme gleichzeitig anheben bis auf Schulterhöhe, langsam absenken und wieder heben.



**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.