

Arme + Rücken // Zirkel 2
- PERFORMER -

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
à 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.III Vorheben auf den Knien

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

Spannen Sie den ganzen Körper an. Heben Sie nun den Oberkörper und Beine so weit es geht vom Boden ab. Jetzt Arme und Beine diagonal zueinander heben und senken.



III.II Ellenbogen trifft Knie

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Strecken Sie diagonal einen Arm und ein Bein aus und führen diese dann unter ihrem Körper zusammen.

Nach einer Minute die Seite wechseln.



III.I Gestreckter Käfer mit Ruderstütz

Krabbeln Sie aus dem Vierfüßlerstand mit den Händen so weit wie möglich nach vorne. Halten Sie einen kurzen Moment, bevor Sie mit den Händen zurück wandern. Drücken Sie sich nun auf den Hanteln in eine Stützposition. Ziehen Sie erst eine, dann die andere Hantel hoch zum Körper. Anschließend wieder in die Ausgangsposition gehen.



■■■■ Rückenbrenner

Diese Übung geht mit und ohne Stab. Heben Sie den Oberkörper leicht vom Boden ab, halten Sie die Arme ausgestreckt so weit über dem Boden wie Sie können. Ziehen Sie den Stab nun erst in den Nacken und dann zur Brust. Halten Sie die Arme während der gesamten Übung über dem Boden: Nicht ablegen!



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.