

**Bauch - Beine - Po // Zirkel 1**  
**- 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!

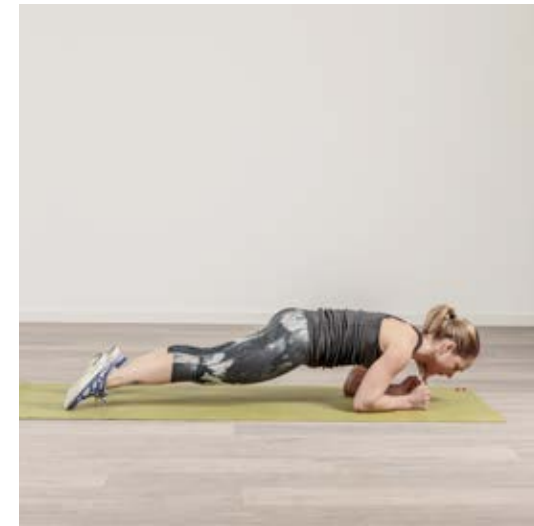
Sie wollen mehr? Wiederholen Sie den Zirkel drei Mal!

## **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 Fahrradfahren im Liegen

Senken Sie abwechselnd ein Bein ausgestreckt bis kurz vor den Boden und führen es wieder nach oben. Die Fußspitzen sind während der gesamten Übung angezogen.

### I.II Unterarmstütz

Die Füße aufstellen und auf den Fußspitzen den Körper vor und zurück schieben. Achtung: Gehen Sie nicht ins Holkreuz und halten Sie die Hüfte oben.



### III.I Kniebeugen

Stehen Sie hüftbreit, setzen Sie sich auf eine imaginäre Bank.  
Achtung: Die Kniescheiben dürfen hierbei nicht über die Zehenspitzen hinaus gehen.



### III.III Seitenausfallschritte mit Gewicht

Gehen Sie in eine Kniebeuge und bleiben tief während Sie Seitenausfallschritte machen. Erst in die eine Richtung, dann in die andere.



### III.I Aufstehen mit gekreuzten Beinen

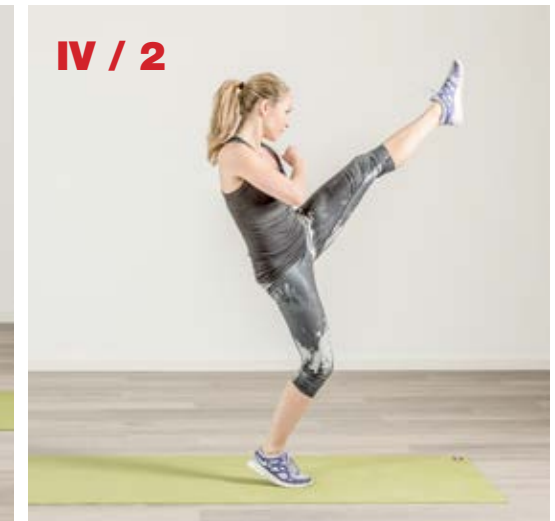
Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden und stehen Sie dann auf. Versuchen Sie die Übung kontrolliert und ohne Schwung auszuführen.



### III.II Ausfallschritte

Senken Sie die Hüfte nach einem weiten Ausfallschritt mit geradem Rücken Richtung Boden. Achten Sie darauf, dass die Kniescheibe nicht über die Zehenspitze hinausgeht.

Diese Übung können Sie abwechselnd auf einer Stelle machen oder durch den Raum laufend.



**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.