

**Bauch - Beine - Po // 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 Seitstütz auf den Knien

Hüfte hoch und runter bewegen. Anschließend Seitenwechsel.  
Intensiver? Dann heben Sie das obere Bein gestreckt vom Boden ab!



### I.II Vierfüßler – Waage

Arme und Beine (diagonal) ausstrecken. Oben halten und federn.

Wechseln Sie nach einer Minute die Seite!



### III.I Kickbacks

Gehen Sie in den Ellenbogenstütz und führen ein Bein im 90° Winkel nach oben. Die Fußspitze ist angezogen. Pushen Sie die Fußsohle mit kleinen Bewegungen Richtung Decke.



### III.II Ausfallschritt

Machen Sie einen tiefen Ausfallschritt und halten Sie die Position. Achten Sie darauf, dass die Kniescheibe des vorderen Beins nicht über die Fußspitze hinaus geht. Wechseln Sie nach einer Minute die Seite!



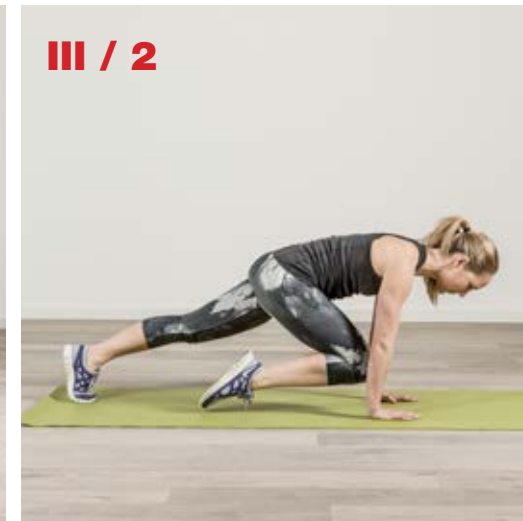
### III.I Kniebeugen auf Zehenspitzen

Stehen Sie schulterbreit, stellen Sie sich auf die Fußspitzen und gehen Sie in die Kniebeuge. Achtung: Die Kniescheiben dürfen hierbei nicht über die Zehenspitzen hinaus gehen.



### III.III Weite Kniebeuge mit Seitkick

Halten Sie den Rücken gerade. Gehen Sie in eine weit ausgestellte Kniebeuge, stehen Sie wieder auf und heben dann ein Bein seitlich an. Bei der nächsten Wiederholung das andere Bein zur Seite kicken.



**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.