

**Bauch - Beine - Po // Zirkel 3**  
**- 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.II Strecksprünge

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



### I.III Ausfallschritt + Kick

Je mehr Tempo desto besser: Aus der tiefen Beuge aufstehen und mit dem vorderen Bein (hier links) kraftvoll nach oben kicken.



### III.I Bauchspannung

Heben Sie die Beine gestreckt vom Boden ab und heben und senken Sie diese im Wechsel, dabei nicht absetzen! Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken am Boden halten!



### III.II Crunches

Heben Sie die Schulterblätter vom Boden ab und berühren Sie abwechselnd mit Ihren Händen die Hacken. Rechte Hand, rechter Fuß - linke Hand, linker Fuß.



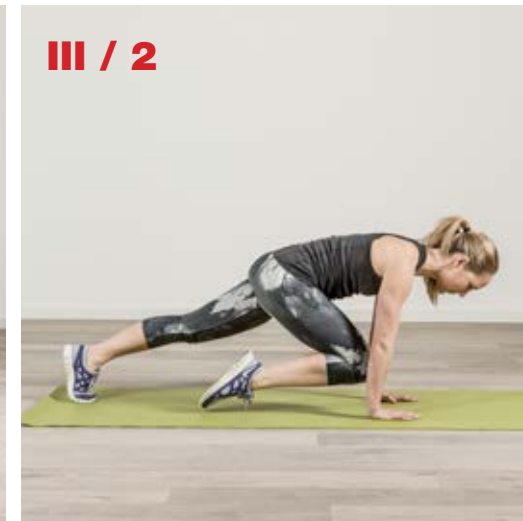
### III.I Beinlift

Heben Sie das obere Bein so weit Sie können an und malen Sie Kreise in die Luft. Die Fußspitzen sind während der gesamten Übung angezogen und der Oberkörper und die Hüfte bleiben stabil.



### III.II Burpees

Zuerst die Hände aufsetzen, dann mit den Beinen zurück in den Stütz springen. Halten Sie den Körper unter Spannung, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen. Dann mit den Füßen neben die Hände springen und von dort aus einen Streck sprung ausführen.



**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.