

Bauch - Beine - Po // Zirkel 3
- 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



I.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.



I.II 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

Setzen Sie sich im 45° Winkel auf den Boden. Heben Sie die Beine gestreckt vom Boden ab und heben und senken Sie beide im Wechsel, dabei nicht absetzen! Achten Sie darauf, dass Sie den Rücken gerade halten!



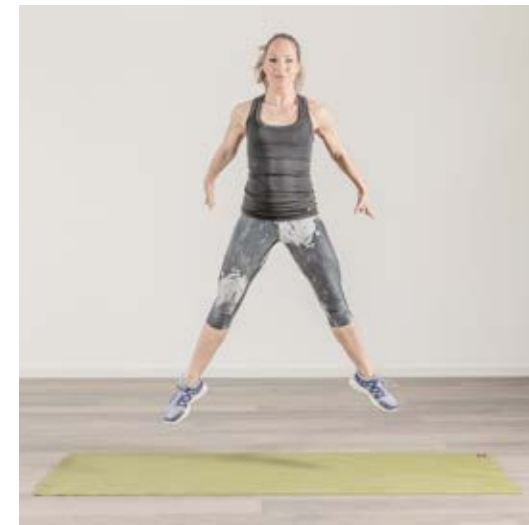
III.II Seitliche Crunches

Heben Sie die Schultern leicht vom Boden ab. Führen Sie abwechselnd den Ellenbogen diagonal zum Knie. Achten Sie darauf, dass der Rücken fest auf dem Boden aufliegt!



III.I Popo-Brenner

Versuchen Sie die mit den Hacken zur Decke zu drücken und lassen Sie die Hüfte vom Boden abheben. Die Fußspitzen sind während der gesamten Übung angezogen.



III.II Weite Kniebeuge mit Sprung

Halten Sie den Rücken gerade. Gehen Sie in eine weit ausgestellte Kniebeuge. Das Knie bleibt stets hinter der Fußspitze. Führen Sie von dort einen Strecksprung aus und landen Sie tief!



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.