

Ganzkörper - Zirkel

- BEGINNER -

ATHLETIK SUPERSPLIT

Dieser Zirkel besteht aus fünf 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 Kniebeugen

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



I.II Ausfallschritte

Senken Sie die Hüfte nach einem weitem 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.



III.I Schwimmer mit aufgestellten Füßen

Spannen Sie den ganzen Körper an. Heben Sie nun den Oberkörper so weit es geht vom Boden ab. Nun die Arme abwechselnd heben und senken.



III.III Vierfüßler – Waage

Arme und Beine (diagonal) ausstrecken. Oben halten und federn. Wechseln Sie nach einer Minute die Seite!



■■■■ Seitstütz auf den Knien

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

■■■■ Elfenbogenstütz mit Rotation

Gehen Sie in den Elfenbogenstütz. Drehen Sie den Oberkörper auf
und strecken Sie den Arm senkrecht nach oben.

Nach einer Minute die Seite wechseln!



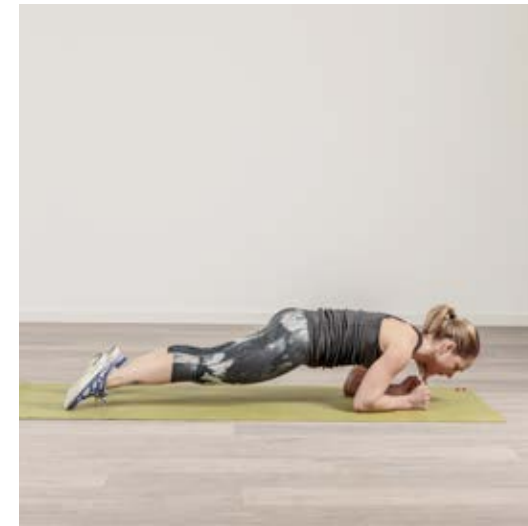
IV.1 Liegestütz Release auf den Knien

Senken Sie den Oberkörper auf den Boden ab und heben Sie die Arme kurz an, bevor Sie sich wieder in den Liegestütz hochdrücken.



IV.II Military-Plank

Gehen Sie in die Stützposition. Senken Sie beide Arme nacheinander in den Ellenbogenstütz ab. Anschließend drücken Sie die Arme nacheinander wieder hoch. Wechseln Sie die Richtung zwischendurch.

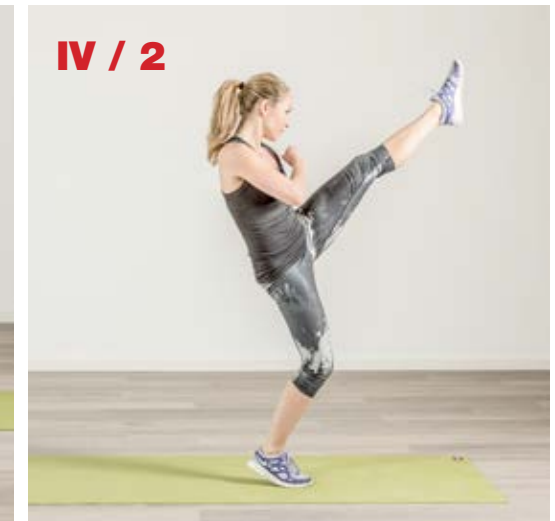


V.I Fahrradfahren im Liegen

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.

V.II Unterarmstütz

Die Füße aufstellen und auf den Fußspitzen den Körper vor und zurück schieben. Achtung: Nicht ins Hohlkreuz fallen und die Hüfte oben halten.



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.