

## **Ganzkörper - Zirkel**

### **- PERFORMER -**

## **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  
à 30 Sekunden  
4 Runden hintereinander  
ohne Pause

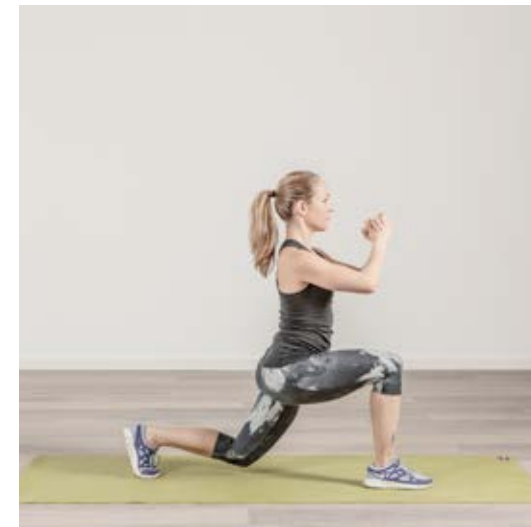
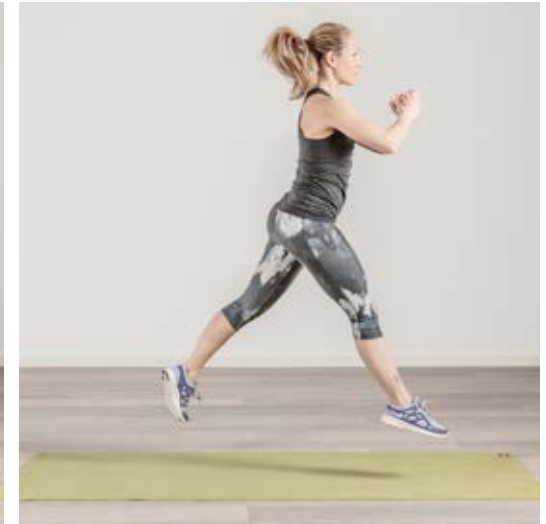
---

Jumping Jacks  
Kniehebelauf / Sprints auf der Stelle  
Kniebeugen-Strecksprünge  
Bergsteigerlauf am Boden



### I.I Strecksprünge

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



### I.III Ausfallsprünge

Springen Sie aus dem tiefen Ausfallschritt in Luft und machen Sie einen imaginären Schritt, so dass Sie mit dem hinteren Fuß nun vorne landen.



### III Schwimmer

Spannen Sie den ganzen Körper an. Heben Sie nun den Oberkörper so weit es geht vom Boden ab. Senken und heben Sie Arme und Beine diagonal.



### III.11 Ellenbogen trifft Knie

Strecken Sie im Vierfüßler-Stand Arme und Beine (diagonal) aus und führen Sie diese unter dem Oberkörper zusammen führen.



### III.I Seitstütz

Hüfte im oberen Bereich halten und hoch pushen. Sie wollen mehr?  
Heben Sie das obere Bein an wie auf dem Foto.  
Nach einer Minute wechseln Sie die Seite.



### III.III Ellenbogenstütz mit Rotation und Gewicht

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



#### IV.1 Liegestütz Release

Senken Sie den Oberkörper auf den Boden ab und heben Sie die Arme kurz an, bevor Sie sich wieder in den Liegestütz hochdrücken. Achten Sie vor allem darauf, während der ganzen Übung den Körper unter Spannung zu halten.



#### IV.11 Military Planks mit Walkout

Gehen Sie aus dem Stand auf Händen in einen Stütz. Senken Sie beide Arme nacheinander in den Ellenbogenstütz ab. Anschließend drücken Sie die Arme nacheinander wieder hoch. Nun wandern Sie wieder mit den Händen zurück bis an die Fußspitzen. Kurz aufrichten und wieder von vorne beginnen.





### V.I Crunches mit Ball

Klemmen Sie den Gym-Ball zwischen die Füße. Heben Sie nun Beine und Oberkörper an, so dass der Ball übergeben werden kann, dann strecken und den Ball über den Kopf Richtung Boden führen ohne ihn abzulegen.

### V.II Unterarmstütz mit Gymball

Halten Sie den ganzen Körper unter Spannung und versuchen Sie ein Brett zu bilden. Malen Sie dabei mit den Ellbogen eine imaginäre acht auf den Boden.



**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.