

Taille + Rumpf // Zirkel 1
- BEGINNER -

ATHLETIK SUPERSPLIT

Dieser Trainings-Zirkel besteht aus drei Supersätzen und einem Ausbrenner, der das Fett so richtig zum Schmelzen bringt.

Jeder Supersatz besteht 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

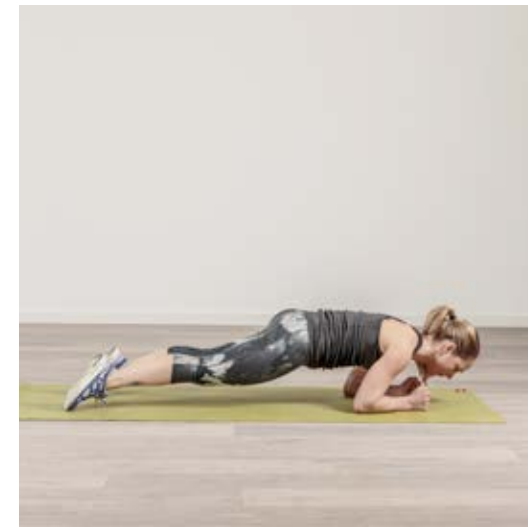
Jumping Jacks
Kniehebelauf (Sprints auf der Stelle)
Kniebeugen-Strecksprünge
Bergsteigerlauf am Boden



I.I Seitstütz

Bilden Sie mit dem Körper eine gerade Linie. Heben Sie die Hüfte und halten Sie diese oben, dann leicht federn.

Sie wollen mehr Intensität? Dann heben Sie das obere Bein an wie auf dem Foto. Seitenwechsel!



I.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.



III.III 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.III Crunches mit Klatschen

Heben Sie die Schulterblätter vom Boden ab und versuchen Sie mit den Händen unter den Beinen zu klatschen.



■■■■ Bergsteigerläufe

Positionieren Sie die Hände schulterweit und kicken Sie die Knie nacheinander diagonal Richtung Ellenbogen. Gefühlt laufen Sie im Sprint einen Berg hinauf.



■■■■ Sidecrunch

Stehen Sie hüftbreit. Halten Sie Ihren Oberkörper stabil. Beugen Sie sich nun so tief es Ihre Taille zulässt und richten sich danach wieder auf.

Wechseln Sie nach einer Minute die Seite!



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.