

Taille + Rumpf // Zirkel 2
- 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 Bergsteigerläufe

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



I.II Spiderman im Stütz

Gehen Sie in eine Stützposition, die Hände weit außen aufgestellt. Führen Sie nun erst das Bein seitlich zum Ellenbogen, dann das andere. Halten Sie die Hüfte während der gesamten Übung hoch.



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.

II.II Walkouts mit Strecksprung

Gehen Sie aus dem Stand auf Händen in einen Stütz. Nun mit den Händen zurück wandern bis an die Fußspitzen und einen Strecksprung ausführen.



III.I Oberkörpertwist mit Gym-Ball

Stehen Sie schulterbreit mit leicht gebeugten Beinen. Bauch und Rumpf sind fest. Halten Sie den Gym-Ball auf Schulterhöhe. Führen Sie den Ball mit gestreckten Armen nach links und rechts.



III.II Hüftheben

Halten Sie die Beine ausgestreckt Richtung Decke und versuche Sie dann die Hüfte, ohne Schwung zu holen, so weit es geht vom Boden abzuheben. Danach senken Sie sich langsam wieder ab.



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.

