

Taille + Rumpf // Zirkel 3
- BEGINNER -

ATHLETIK SUPERSPLIT

Dieser Trainings-Zirkel besteht aus drei 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 Ellbogenstütz mit Twist

Gehen Sie in den Ellenbogenstütz. Drehen Sie den Oberkörper auf und strecken Sie den Arm senkrecht nach oben. Halten Sie die Position einen kurzen Moment bevor Sie wieder in die Ausgangsposition gehen. Anschließend zur anderen Seite aufdrehen.



I.II Walkouts mit Hüfttwist

Gehen Sie aus dem Stand auf Händen in einen Ellenbogenstütz. Wippen Sie mit der Hüfte von links nach rechts. Halten dabei Sie den Oberkörper stabil. Nun mit den Händen zurück wandern bis an die Fußspitzen, kurz aufrichten und wieder von vorne starten.



III.I Crunches mit Klatschen

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



III.III Ausfallschritte mit Gym-Ball

Gehen Sie in einen tiefen Ausfallschritt und halten den Ball über den Kopf. Führen Sie ihn nun auf die Körperseite, des vorne aufgestellten Beines. Gehen Sie dabei tief. Gehen Sie anschließend wieder in die Ausgangsposition zurück. Nun alles zur anderen Seite.



III.I Bergsteigerläufe

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



III.III Seitstütz

Gehen Sie in die seitliche Stützposition und achten Sie darauf, mit dem Körper eine Linie zu bilden. Heben und senken Sie Ihre Hüfte.



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.

