

**Taille + Rumpf // Zirkel 1**  
**- PERFORMER -**

## **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. Wechseln Sie nach einer Minute die Seite!



### I.II Ellenbogenstütz mit dem Gym-Ball

Achten Sie auf Ihre Körperspannung. Bilden Sie ein stabiles Brett bevor Sie anfangen mit den Ellenbogen eine imaginäre acht auf den Gymball zu malen.



### III.I Klappmesser

Heben Sie Schultern und Beine (gestreckt) an. Hände und Füße berühren sich.

Versuchen Sie die Übung kontrolliert auszuführen.



### III.II Crunches

Heben Sie die Schulterblätter vom Boden ab und berühren Sie abwechselnd mit Ihren Händen die Hacken. Rechte Hand, rechter Fuß - linke Hand, linken Fuß.



### III.I Bergsteigerläufe

Stellen Sie die Füße auf einen Sandsack und kicken Sie die Knie nacheinander diagonal Richtung Ellenbogen. Gefühlt laufen Sie im Sprint einen Berg hinauf.



### III.III 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.