

**Taille + Rumpf // Zirkel 2**  
**- PERFORMER -**

## **ATHLETIK SUPERSPLIT**

Dieser 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  
à 30 Sekunden  
4 Runden hintereinander  
ohne Pause

---

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



### I.I Bergsteigerläufe

Stellen Sie die Füße auf einen Sandsack und kicken Sie die Knie diagonal Richtung Ellenbogen. Gefühlt sprinten Sie einen Berg hinauf.



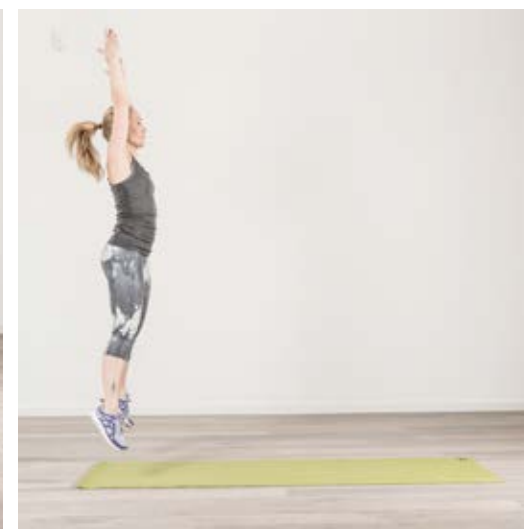
### I.II Spiderman

Gehen Sie in eine Liegestützposition, die Hände weit außen aufgestellt. Krabbeln Sie dann wie eine Spinne nach vorne: rechtes Bein, rechte Hand, linkes Bein, linke Hand.



### III.I 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.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.



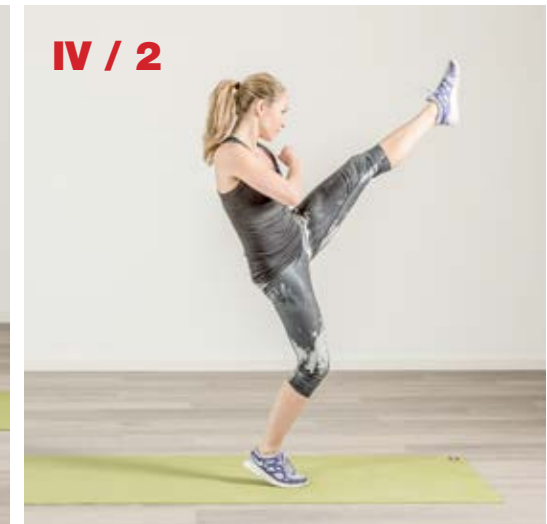
### III.I Oberkörpertwist mit Medizinball

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



### III.II Hüftheben

Heben Sie erst die Beine gestreckt an, dann die Hüfte so weit es geht vom Boden. Danach senken Sie sich langsam wieder ab. Erst die Hüfte, dann die Beine gestreckt zurück zum Boden führen.



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.

