

Taille + Rumpf // Zirkel 3

- PERFORMER -

ATHLETIK SUPERSPLIT

Dieser Zirkel beinhaltet drei Supersätze und einen 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



1.1 Ellbogenstütz mit Twist

Gehen Sie in den Ellenbogenstütz. Drehen Sie den Oberkörper auf und strecken Sie den Arm senkrecht nach oben. Setzen Sie den Arm nicht ab, sondern führen Sie ihn unter dem Körper durch. Nach einer Minute die Seite wechseln.



III Walkouts mit einer Hüft-Twist-Military-Plank-Kombi

Gehen Sie aus dem Stand auf Händen in einen Ellenbogenstütz. Drücken Sie sich von dort erst mit einem, dann dem anderen Arm, in den Stütz. Senken Sie beide Arme nacheinander wieder ab in den 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 .



III.I 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.III Ausfallschritte mit Medizinball

Im Ausfallschritt halten Sie den Ball über den Kopf. Führen Sie ihn nun auf die Körperseite, des vorne aufgestellten Beines. Gehen Sie dabei tief. Machen Sie einen Schersprung, so dass Sie mit dem hinteren Bein vorne landen. Nun alles zur anderen Seite.



III.I Bergsteiger

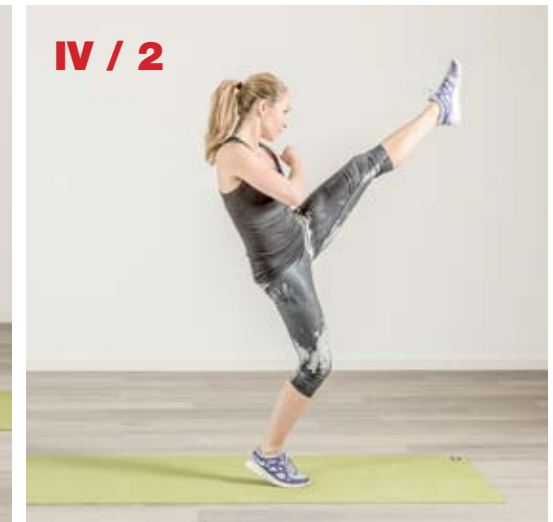
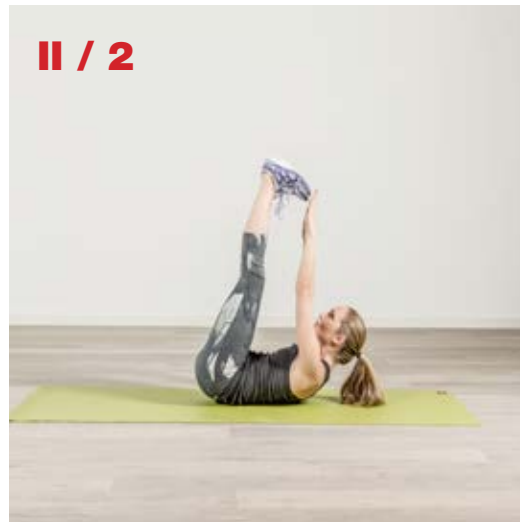
Stellen Sie die Füße auf einen Sandsack und kicken Sie die Knie diagonal Richtung Ellenbogen. Gefühlt laufen Sie einen Berg hinauf.



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.

Schwieriger wird es, wenn Sie das obere Bein anheben.



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.

