

# TRAININGSPLAN 1

## ZIRKELTRAINING

ab 18 Jahren

*Training  
gehört zum  
Leben!*

### Aufwärmen

- Hampelmann / Seit-Schritt recht / links
- große Armkreise vorwärts
- große Armkreise rückwärts
- auf der Stelle joggen / gehen

### Ganzkörper Zirkel

- Kniebeugen / Auf einen Stuhl setzen & wieder aufstehen
- Liegestütze am Boden / gegen eine Wand
- Sit-ups / Stehend diagonal Ellenbogen und Knie zusammenführen
- Unterarmstütz (Plank) am Boden / gegen eine Wand

30 SEKUNDEN  
PRO  
ÜBUNG



3  
RUNDEN