

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