

Zirkeltraining

20 Stationen

20 Minuten Dauer, inkl. Pausen

Indoor und Outdoor möglich

Wenig Materialaufwand

von BERNHARD ANDERL

Nr. der Station				
Cardio	Kräftigung	Dauer	Übungsbezeichnung	benötigte Übungsgeräte
1		45	Rope Jump	Springseil
		15	Pause / Stationswechsel	
	2	45	Bizepscurls	Theraband oder Gymstik oder Kurzhantel
		15	Pause / Stationswechsel	
	3	45	Trizeps Dips auf Step; Kasten; Bank; Stufe;..	Kasten oder Bank oder Step
		15	Pause / Stationswechsel	
	4	45	Zug mit Theraband nach hinten	Theraband
		15	Pause / Stationswechsel	
5		45	Burpees	
		15	Pause / Stationswechsel	
	6	45	Zug mit Theraband; Tube nach oben	Tube oder Theraband
		15	Pause / Stationswechsel	
	7	45	Schulterheben mit Gewicht; Flasche	2 Kurzhantel oder 2 Wasserflaschen
		15	Pause / Stationswechsel	
	8	45	Hyper-Extensions	Turnmatte
		15	Pause / Stationswechsel	
9		45	Jumping Jack	
		15	Pause / Stationswechsel	
	10	45	Kettlebell Swing	1 Kurzhantel oder Kettlebell
		15	Pause / Stationswechsel	
	11	45	Rumpfbeuge links	Turnmatte
		15	Pause / Stationswechsel	
	12	45	Rumpfbeuge rechts	Turnmatte
		15	Pause / Stationswechsel	
13		45	Air Squats Tempo!	
		15	Pause / Stationswechsel	
	14	45	Crunches	Turnmatte
		15	Pause / Stationswechsel	
	15	45	Pushups links/rechts abwechselnd	Turnmatte
		15	Pause / Stationswechsel	
	16	45	Gewicht wechseln links / rechts	Turnmatte
		15	Pause / Stationswechsel	
17		45	Lauf mit wechselseitigem Step	Step oder Bank oder Stufe
		15	Pause / Stationswechsel	
	18	45	Langhantel Squats	Langhantel oder Stange
		15	Pause / Stationswechsel	
	19	45	Air Squats mit Gewicht	Kurzhantel oder Flasche oder Gewichtsscheibe oder Kettlebell
		15	Pause / Stationswechsel	
	20	45	Walking Lunges mit Gewicht	Kurzhantel oder Flasche oder Gewichtsscheibe oder Kettlebell
		20 Minuten		

Cardio



rope jump 1



rope jump 2

1

Kräftigung

Arme



BizepscURLs mit Theraband 1



BizepscURLs mit Theraband 2

2

Kräftigung

Arme



Trizeps Dips auf Step; Kasten; Bank; Stufe,.. 1



Trizeps Dips auf Step; Kasten Bank; Stufe,.. 2

3

Kräftigung Arme; Schulter



Zug mit Theraband 1



Zug mit Theraband 2

4

Cardio



Burpees 1



Burpees mit Sprung 2

5

Kräftigung Arme; Schulter



Zug mit Theraband; Tube 1



Zug mit Theraband; Tube 2

6

Kräftigung Arme; Schulter



Schulterheben mit Gewicht; Flasche 1



Schulterheben mit Gewicht; Flasche 2

7

Kräftigung

Rücken



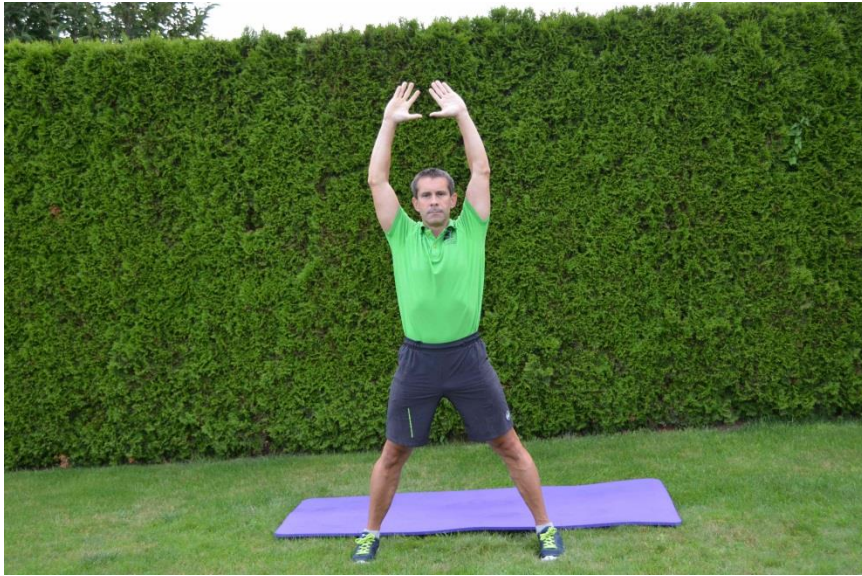
Hyper-Extensions 1



Hyper-Extensions 2

8

Cardio



Jumping Jack 1



Jumping Jack 2

9

Kräftigung Rücken;Rumpf



Kettlebell Swing 1



Kettlebell Swing 2

10

Kräftigung Bauch; Rumpf



1. Seite senken



1. Seite heben

11

Kräftigung Bauch; Rumpf



2. Seite senken



2. Seite heben

12

Cardio



Air Squats Tempo! 1



Air Squats Tempo! 2

13

Kräftigung Bauchmuskel



Crunch links, rechts 1



Crunch links, rechts 2

14

Kräftigung Brust; Rumpf



Pushups links/rechts abwechselnd 1



Pushups links/rechts abwechselnd 2

15

Kräftigung Bauch; Rumpf



Gewicht wechseln 1



Gewicht wechseln 2

16

Cardio



Lauf mit wechselseitigem Step 1



Lauf mit wechselseitigem Step 2

17

Kräftigung Bein; Rücken; Po



Langhantel Squats 1



Langhantel Squats 2

18

Kräftigung Bein; Rücken; Po



Air Squats mit Gewicht 1



Air Squats, Bank leicht berühren 2

Kräftigung

Bein



Walking Lunges mit Gewicht 1



Walking Lunges mit Gewicht 2

20