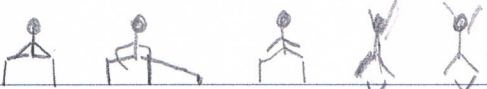











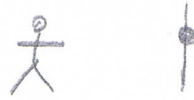



## Zirkel 1 - Kraft und Ausdauer

**Zeit:** 45 Sek Belastung – 30 Sekunden Pause

oder als HIIT; Übung 1 - 45 Sek – 15 Sek. Pause/ Übung 2 - 45 Sek – 15 Sek. Pause  
Wiederholung, dann 1 Minute Pause und weiter mit Übung 3 und 4 usw.

	Übung	Grundelement/ Vereinfachung
1	<p>Tiefer Grätschstand, rechter Arm auf Boden und rechtes Bein zurück – wieder vor und aufrichten – 2 Jumps (Strecksprünge mit gegrätschten Beinen; Arme gehen mit zur Decke) und von vorn</p> 	<p>Hocke - Strecksprung</p> 
2	<p>2x Bergsteiger (Mountain Climber) – eine Rotation in Seitstütz und zurück; von vorn und die Rotation zur anderen Seite</p> 	<p>nur Bergsteiger</p>
3	<p>Tiefe Kniebeuge (Squat), beim Hochkommen rechtes bzw. linkes Bein zur Seite spreizen</p> 	<p>Nur Kniebeugen</p> 
4	<p>Stand mit leicht gegrätschten Beinen: Hände aufsetzen und nach vorn 1-2-3 in Liegestütz laufen und zurück – Jump mit ¼ Drehung in Squat und zurück</p> 	<p>Viefüßlerposition, Knie angehoben – 4 Schritte vorwärts, 4 schritte zurück...</p> 
5	<p>Rückenlage, leicht angewinkelte Beine: 1 Sit up in den Sitz – dann 2x Hüfte anheben, dabei einmal rechten Arm zur Decke strecken und einmal linken und von vorn</p> 	<p>Statt Sit up Rückenschaukel in den Sitz</p> 
6	<p>Herabschauender Hund mit gebeugten Beinen: (Bärposition):– nacheinander auf die Unterarme gehen und zurück</p> 	<p>Viefüßlerposition und Knie anheben</p> 
7	<p>Stand: 2 Jumps vor-rück - schnelle Beine (laufen am Platz) und von vorn</p> 	<p>Hampelmänner</p> 
8	<p>Rückenlage, Beine in Hochhalte: 4x Oberkörper aufrollen – 2x Beine auf und zu und von vorn</p> 	<p>Arme vorn</p>