

Ganzkörper-Intervall-Zirkel

Block A: 5 Stationen | 40s Belastung / 20s Pause | 4 Runden

Stationskarten ausschneiden und an den Stationen auslegen

1

Kniebeugen

Level 1:

Po tippt die Bank

Level 2:

mit Mini-Band über den Knien

Level 3:

gesprungene Kniebeugen

2

Ausfallschritte

Level 1:

nach vorne (Oberschenkel)

Level 2:

nach hinten (Po / Hüfte)

Level 3:

gesprungene Ausfallschritte

3

Weithändiges Rudern

Level 1:

leichtes Band, aufrecht

Level 2:

schweres Band, vorgebeugt

Level 3:

schweres Band + Pause oben

4

Liegestütz + Shoulder Tap

Level 1:

auf den Knien / an der Bank

Level 2:

Liegestütz auf dem Boden

Level 3:

Liegestütz, Tap rechts + links

5

Dead Bug

Level 1:

Beine angewinkelt, langsam

Level 2:

Beine gestreckt

Level 3:

mit Gewicht / Tempo

Ganzkörper-Intervall-Zirkel

Block B: 5 Stationen | 40s Belastung / 20s Pause | 3 Runden

Stationskarten ausschneiden und an den Stationen auslegen

1

Goblet Squats

Level 1:

Band locker vor der Brust

Level 2:

festeres Band, tiefere Kniebeuge

Level 3:

schweres Band + Pause unten

2

Seitl. Ausfallschritt

Level 1:

langsam im Wechsel

Level 2:

tiefer, dynamischer

Level 3:

mit Sprung / Band

3

Face Pulls

Level 1:

leichtes Band, Ellenbogen hoch

Level 2:

schweres Band, langsam

Level 3:

schweres Band + Pause

4

Dips (an der Bank)

Level 1:

Beine angewinkelt

Level 2:

Beine gestreckt

Level 3:

Beine gestreckt + Gewicht

5

Plank

Level 1:

Unterarmstütz, auf den Knien

Level 2:

Unterarmstütz, Beine gestreckt

Level 3:

Plank mit Schulter-Tap

Intervall-Zirkel - Blanko

Eigene Übungen eintragen!

Variante: _____ Runden: ____ Belastung: ____s Pause: ____s

1

Level 1:

Level 2:

Level 3:

2

Level 1:

Level 2:

Level 3:

3

Level 1:

Level 2:

Level 3:

4

Level 1:

Level 2:

Level 3:

5

Level 1:

Level 2:

Level 3: