

# ZIRKELTRAINING

von Katrin

Materialien: Matte, Stuhl

- |  |                 |
|--|-----------------|
| 1. Squats (Kniebeuge)                                      | 20x             |
| 2. Liegestütze   | 20x             |
| 3. Crunches / sit ups                                      | 20x             |
| 4. Halbe Burpees<br>(Hockstretksprung; ohne Liegestütze)   | 20x             |
| 5. Cross Lunge (abwechselnd)                               | 20x (insgesamt) |
| 6. Plank (Unterarmstütz) +<br>abwechselnd Fuß kurz anheben | 20x (insgesamt) |
| 7. Trizep Dips (Stuhl)                                     | 20x             |
| 8. Hampelmann  | 20x             |

2-3 Runden

Auf- und Abwärmen bitte nicht vergessen und selbstständig durchführen!

Viel Spaß!