



# MINIWORKOUT MIT DEM WIDERSTANDSBAND

EIN ZIRKELTRAINING BESTEHT AUS MEHREREN ÜBUNGEN, DIE NACHEINANDER, MÖGLICHST OHNE PAUSE, AUSGEFÜHRT WERDEN. JEDE ÜBUNG WIRD BIS ZUR LETZTEN MÖGLICHEN WIEDERHOLUNG DURCHGEFÜHRT, DANACH WIRD ZUR NÄCHSTEN ÜBUNG GEWECHSELT. NACH EINER ZIRKELRUNDE, GIBT ES EINE KURZE PAUSE VON 1-2 MINUTEN. JE NACHDEM WIEVIELE ZIRKELRUNDEN DU MACHST, BEGINNT DIE NÄCHSTE RUNDE WIEDER VON VORNE.

## MINIWORKOUT PLAN OBERKÖRPER ZIRKEL

ÜBUNG	MUSKELGRUPPE	WIEDERHOLUNGEN
RUDERN VORGEBEUGT	RÜCKEN	12-15
BANKDRÜCKEN	BRUST	12-15
SEITHEBEN	SCHULTER	12-15
TRIZEPS KICKBACKS	TRIZEPS	12-15
BIZEPSCURLS	BIZEPS	12-15



## MINIWORKOUT PLAN GANZKÖRPER ZIRKEL

ÜBUNG	MUSKELGRUPPE	WIEDERHOLUNGEN
KNIEBEUGE	BEINE	12-15
LATZUG VORGEBEUGT	RÜCKEN	12-15
BANKDRÜCKEN	BRUST	12-15
SCHULTERDRÜCKEN	SCHULTER	12-15

## MINIWORKOUT PLAN BEINE&PO ZIRKEL

ÜBUNG	MUSKELGRUPPE	WIEDERHOLUNGEN
AKTIVIERUNG		
AUSFALLSCHRITTE	BEINE	12-15
KNIENDE KNIEBEUGE	BEINE & PO	12-15
PO KICKBACKS	PO	12-15
ABDUKTION	BEINE	12-15