

Sportcircuit für alle!

Ziel: Indoortraining für Muskelaufbau

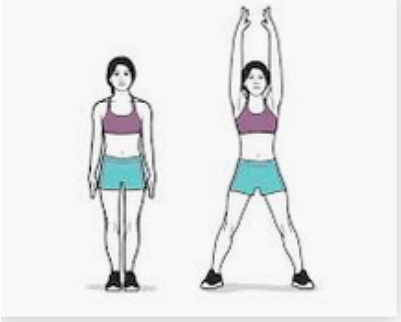
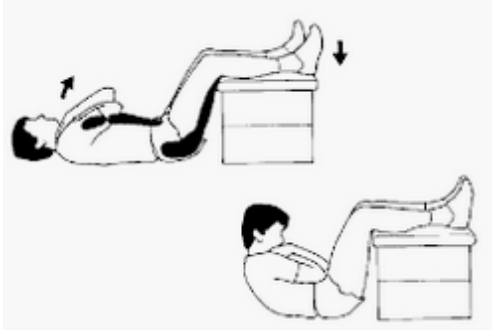
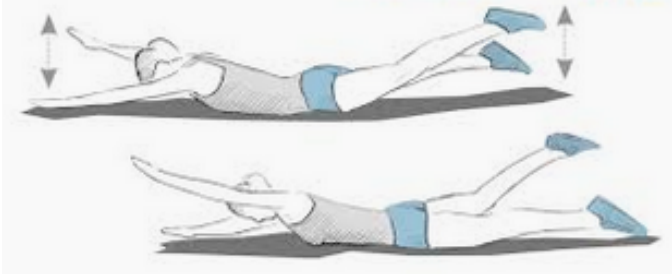
| | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

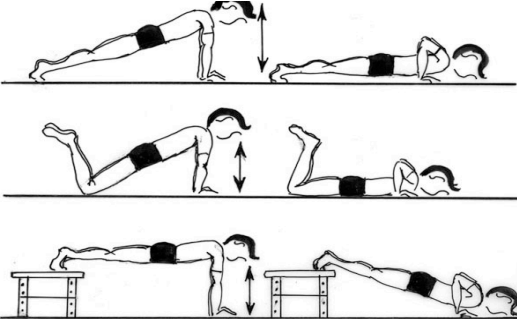






Vorgehen

- 30" Arbeit an Station, anschliessend 30" Wechselzeit
- (Der Circuit wird intensiver, wenn auch in der Wechselzeit gelaufen wird...!)

Musik: auf Homepage

Dauer: Pro Durchgang 10 Minuten / dann Trinkpause, Stretching, oder noch einmal von vorne beginnen

| | Station | | Material |
|---|-----------------------------|--|------------|
| 1 | Hüpfen: Hampelmann |  | nichts |
| 2 | Rumpfbeugen |  | 1 Sofa |
| 3 | Schwimmen im Trockenen - |  | Bodenmatte |

| | | | |
|----|---|--|--------------------------------------|
| 4 | Liegestütz |  | Bodenmatte |
| 5 | Skipping |  | Springseil |
| 6 | Bleib oben! Auf den Ball sitzen, knien, liegen (auf dem Bauch, Rücken) ohne herunterzufallen. |  | Physioball oder ähnliches |
| 7 | Squot |  | keine |
| 8 | Prellen |  | Fussball, Tennisball, Basketball,... |
| 9 | Standwaage halten |  | nichts |
| 10 | Petflaschen Armbeugen |  | Petflaschen, schwere Bücher,... |