

Kraftzirkel Ganzkörpertraining

- 1: Latziehen mit Kurzhantel rechts an der Jumpbox vorgebeugt
- 2: Latziehen mit Kurzhantel links an der Jumpbox vorgebeugt
- 3: Bankdrücken an der Multipresse
- 4: Seitheben mit Kettlebell rechts - seitliche Bauchmuskeln
- 5: Seitheben mit Kettlebell links -seitliche Bauchmuskeln
- 6: Am Turm Trizepsdrücken o. Beinheben gerade o. Beinheben angezogene Beine
- 7: Bizeps mit Kurzhantel alternierend R+L
- 8: Kreuzheben mit Kettlebell
- 9: Aufrechtes Rudern mit Kettlebell
- 10: Schulter Seitheben R+L mit Kurzhantel o. Kettlebell
- 11: Arnolddips an der Turnbank
- 12: Farmerswalk mit Kettlebell
- 13: Beine anziehen mit Petziball
- 14: Überzüge mit Kettlebell auf der Bank

2-3 Sätze a 1Minute Gewicht progressiv wählen - es liegen unterschiedlichste Gewichte aus und stehen zur individuellen Verfügung.

Beim ersten Satz leichte Gewichte wählen zum aufwärmen