**Kraftzirkel Ganzkörpertraining**

1. Bankdrücken auf der Flachbank
2. Latziehen mit Kurzhantel rechts an der Jumpbox vorgebeugt
3. Latziehen mit Kurzhantel links an der Jumpbox vorgebeugt
4. Bankdrücken schräg an der Multipresse
5. Frontheben mit Gewicht – vordere Schulter
6. Kniebeugen mit Gewicht
7. Am Turm Trizepsdrücken o. Beinheben gerade o. Beinheben angezogene Beine
8. Bizeps mit Kurzhantel alternierend R+L
9. Kreuzheben mit Kettlebell
10. Aufrechtes Rudern mit Kettlebell
11. Schulter Seitheben R+L mit Kurzhantel o. Kettlebell
12. Trizepsdrücken mit Gewicht
13. Arnolddips an der Turnbank
14. Ausfallschritte nach vorn im Wechsel links und rechts - hin und zurück
15. Beine anziehen mit Petziball
16. Überzüge mit Kettlebell auf der Bank
17. Vorgebeugtes Rudern mit der Langhantel – Obergriff im ersten Satz und Untergriff im zweiten Satz
18. Schulterdrücken mit der Langhantel hinterm Kopf im ersten Satz, zweiter Satz vorne

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

**Beim den ersten Übungen im ersten Satz leichtere Gewichte wählen zum aufwärmen**