

Zirkeltraining 2016

Name: _____

Übung 20 Sek. - dann 30 Sek. Gerätewechsel – 2 Durchgänge

	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
	__..__..16								
Übung 01 Bank stemmen									
Übung 02 Po anheben									
Übung 03 auf Bank steigen									
Übung 04 Knie an Ellenbogen									
Übung 05 an Bank hochzieh.									
Übung 06 Seilspringen									
Übung 07 Armbeugen an Ba.									
Übung 08 Situps									
Übung 09 Bankspringen									
Übung 10 im Kreis Liegestütz									
Übung 11 Weichbodenmatte									
Übung 12 Linienläufe									
Übung 13 Beinstrecker									
Übung 14 Kastensprünge									
Gesamt									

Anfangsübung beim ersten Mal ankreuzen und dann immer wieder damit anfangen!!!