Wählen Sie aus jedem Block 2 Übungen. Alle 8 Übungen ergeben einen Zirkel. Führen Sie den Zirkel insgesamt 3 mal durch. Zwischen den 3 Zirkeldurchgängen, sowie zwischen den einzelnen Übungen machen Sie eine Pause. Etwa 1-2 Minuten zwischen jeder Übung und etwa 5 Minuten zwischen den Zirkeldurchgängen.

CARDIO

1. Knieheben
2. Kreuzschritt
3. Zumba-Push
4. Joggen auf der Stelle
5. Windmühle - X-Tap Hand-Fuß

BEINE/PO

1. Kniebeuge
2. Ausfall-schritte
3. Hüftbrücke
4. Abduktoren
5. Sprinter
6. Back-Kicks

RUMPF

1. Kreuzheben
2. Rudern
3. Lat-Ziehen
4. Rumpfheben
5. Chrunch
6. Sit-Up
7. Plank

SCHULTERN/ NACKEN/ARME

1. Butterfly
2. Seite/Frontheben
3. Paddeln
4. Statische Druckübung
5. Nackenheben

Beispiel

1 — 1-2 min Pause — 5 — 1-2 min Pause — 2 — 1-2 min Pause — 4 — 1-2 min Pause — 4 — 1-2 min Pause — 7 — 1-2 min Pause — 3 — 1-2 min Pause — 5

3x

CARDIO

1. Knieheben

2. Kreuzschritt

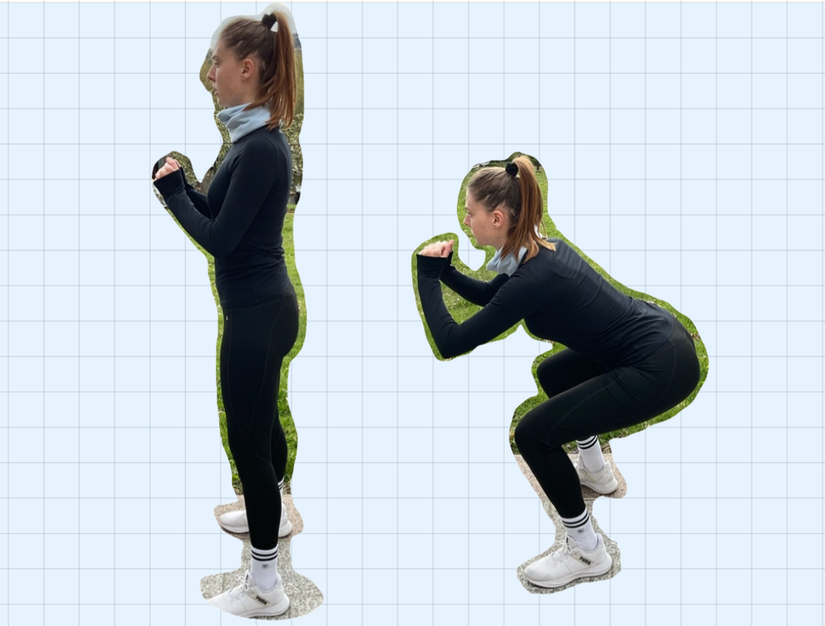
3. Zumba-Push

4. Joggen auf der Stelle

5. Windmühle - X-Tap Hand-Fuß

BEINE/PO

1. Kniebeuge



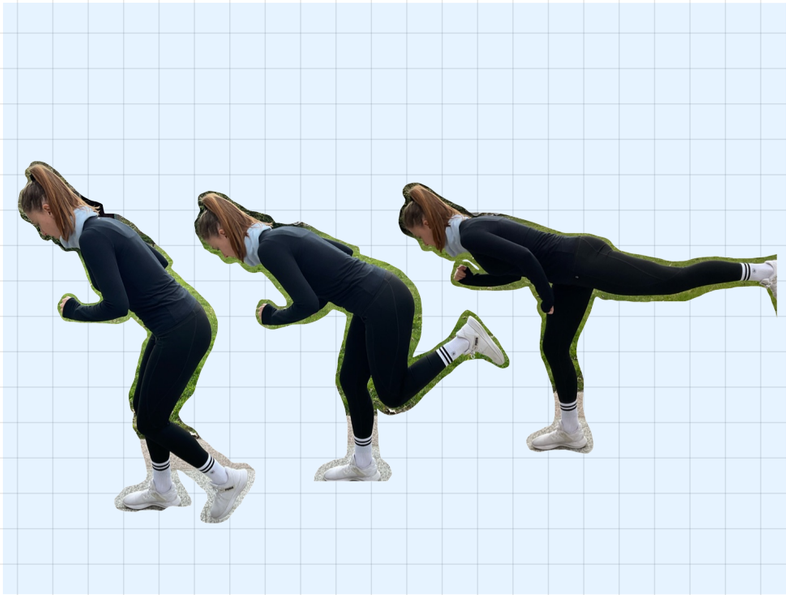
2. Ausfall-schritte

3. Hüftbrücke

4. Abduktoren

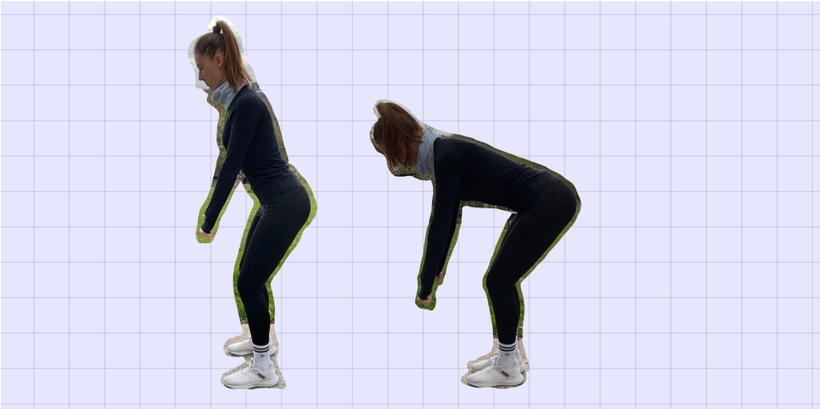
5. Sprinter

6. Back-Kicks



RUMPF

1. Kreuzheben



2. Rudern

3. Lat-Ziehen

4. Rumpfheben

5. Chrunch

6. Sit-Up

7. Plank

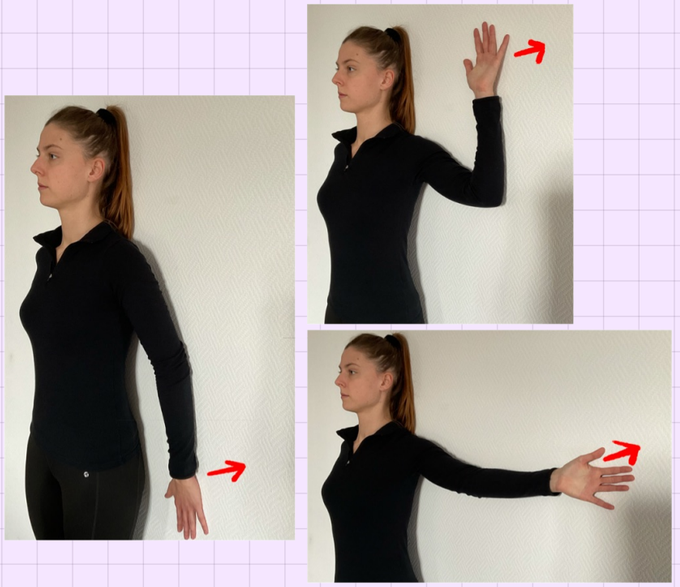
SCHULTERN/ NACKEN/ARME

1. Butterfly

2. Seite/Frontheben

3. Paddeln

4. Statische Druckübung



5. Nackenheben