Seminar: Circuittraining
Dozent: PD Dr. Andreas Klee
Von: Yunus Elitok, Alexander Sommer, Sven Witt & Sven Stecken

Zirkeltraining - Fit und gesund für den Sommer

1.Übung: Liegestütz

Ziel(-muskulatur): Brust, vordere Schulter, Trizeps

2.Übung: Breites Rudern

Ziel(-muskulatur): Rücken/Trapez, Bizeps

3.Übung: Superman

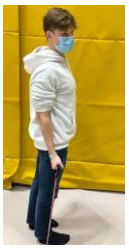
Ziel(-muskulatur): Rücken/Trapez

4.Übung: Hyperextension

Ziel(-muskulatur): unterer Rücken

5.Übung: Bizeps Curls

Ziel(-muskulatur): Bizeps



6.Übung: Seilspringen

Ziel(-muskulatur): kardiovaskuläre System

7.Übung: Kniebeuge + Werfen

Ziel(-muskulatur): Beine, etwas Cardio, Spaß

Seminar: Circuittraining
Dozent: PD Dr. Andreas Klee
Von: Yunus Elitok, Alexander Sommer, Sven Witt & Sven Stecken

Zirkeltraining - Fit und gesund für den Sommer

8.Übung: Plank

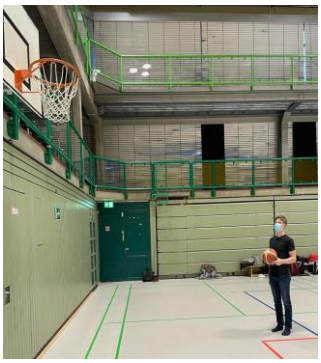
Ziel(-muskulatur): Core

9.Übung: Mountain Climber

Ziel(-muskulatur): Bauch, Cardio

10.Übung: Russian Twist

Ziel(-muskulatur): (schräge) Bauchmuskulatur

11.Übung: Korblegerkreislauf

Ziel(-muskulatur): kardiovaskuläre System, Spaß