

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
25'	- Ort: Halle - Organisation: Circuit - Anzahl Personen pro Posten: 1-4 - Ausführung: Einzelarbeit - Anzahl Übungen: 10 - Oberkörper: 3 - Unterkörper: 2 - Körpermitte: 3 - Ganzkörper: 2 - Intensität: - Arbeit: 50 Sekunden - Pause: 25 Sekunden - Serien/Sätze: 1 - Durchgänge: 2	Beim Circuit sind die Teilnehmer auf die vorgegebenen Posten verteilt und arbeiten für eine definierte Zeitdauer, ehe alle Teilnehmer gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten rotieren. <pre> graph TD 1[1. lateral / front raise] --> 2[2. knee raise on place] 2 --> 3[3. bicycle hold - left] 3 --> 4[4. bicycle hold - right] 4 --> 5[5. inverted row] 5 --> 6[6. squat & side jump] 6 --> 7[7. swimming] 7 --> 8[8. chest press] 8 --> 9[9. hamstring curls] 9 --> 10[10. mountain climber] 10 --> 1 </pre>	10 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage für 1 Person pro Posten: 2 elastisches Gummiband – Po 1, Po 9 1 Barren – Po 5 2 Reifen – Po 6 2 Langbank – Po 8, Po 9 1 Gewichtsscheibe – Po 8 1 Sprossenwand – Po 9 1 Gymnastikball – Po 10 Erleichtern: 2 elastisches Gummiband (leicht) – Po 1, Po 9 1 Gewichtsscheibe (leicht) – Po 8 Erschweren: 2 elastisches Gummiband (hart) – Po 1, Po 9 1 Weichmatte – Po 2 2 Faszienrolle – Po 3/4 1 Langbank – Po 5 2 Gewichtsweste – Po 5, Po 10 1 Medizinball – Po 6 2 Kurzhantel (leicht) – Po 7 1 Gewichtsscheibe (schwer) – Po 8 1 Gleichgewichtsbrett – Po 10

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Seitliches und frontales Anheben und Senken der Arme im Stand	Oberkörper: Schultermuskulatur
2	Kniehebelauf an Ort	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, Wadenmuskulatur
3	Statische Beinflexion mit Rumpfrotation in Rückenlage (links)	Mittelkörper: Bauchmuskulatur
4	Statische Beinflexion mit Rumpfrotation in Rückenlage (rechts)	Mittelkörper: Bauchmuskulatur
5	Umgekehrtes Rudern	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Kniebeuge mit Seitwärtssprung zum Einbeinstand / Einbeinsprung	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur
7	Anheben und Senken eines Armes sowie Beines über Kreuz in Bauchlage	Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Schultermuskulatur
8	Extension und Flexion der Arme in Rückenlage	Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
9	Extension und Flexion der Beine in Bauchlage	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur
10	Extension und Flexion eines Beines in Liegestützposition alt.	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Hüftbeuger, Schultermuskulatur, Armmuskulatur

Beim obenstehenden Aufbau des Circuits handelt es sich um eine mögliche Variante, die aufgrund von lokalen Gegebenheiten angepasst werden kann. Um jedoch einer ausreichenden Erholungszeit Rechnung zu tragen, ist darauf zu achten, dass die verschiedenen Muskelgruppen abwechselungsweise beansprucht werden. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zu einer verstärkten Ermüdung, was zu einer Abnahme der Bewegungsqualität führen kann.