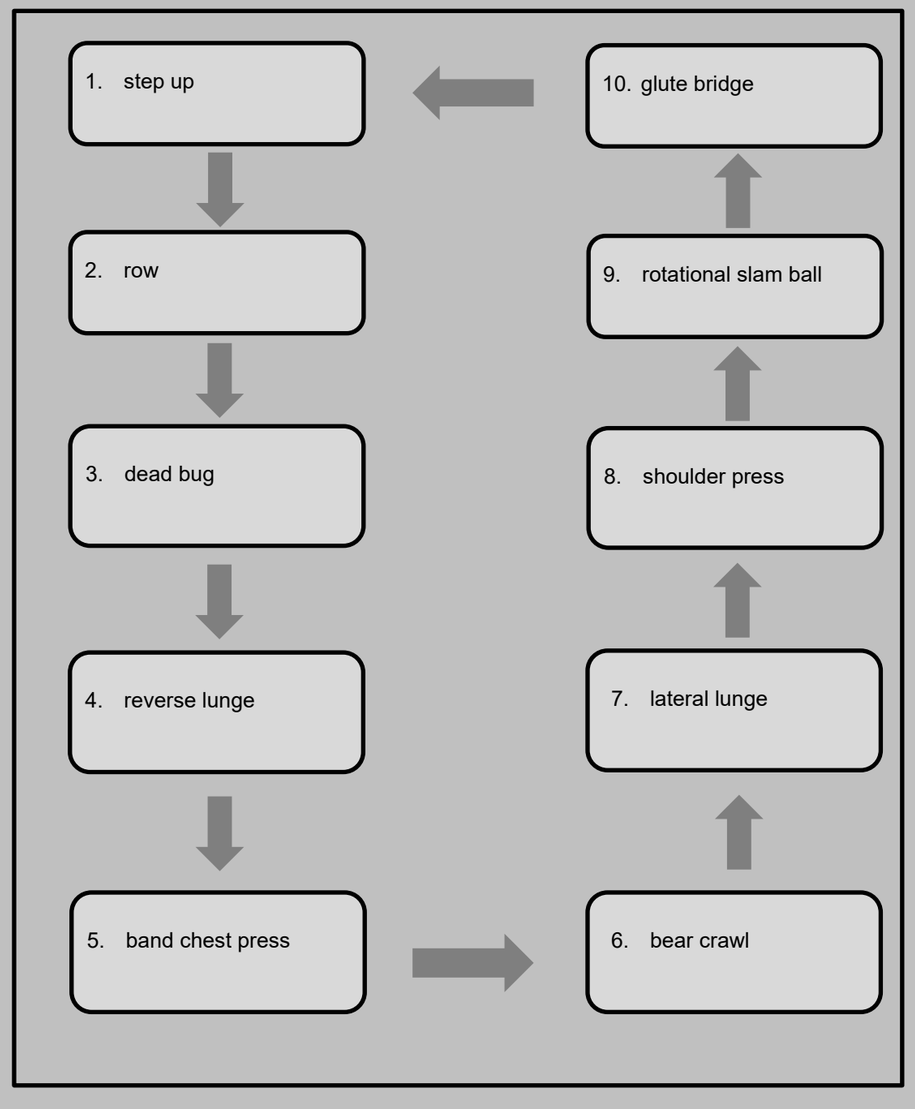
Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)

25‘	• Ort: Halle
	• Organisation: Circuit
	• Anzahl Personen pro Posten: 1-4
	• Ausführung: Einzelarbeit
	• Anzahl Übungen: 10
	  ○ Oberkörper:
	  ○ Unterkörper:
	  ○ Körpermitte:
	  ○ Ganzkörper:
	• 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.
		
		
			10 Postenplakate
			1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation
			1 Musikanlage
			
			für 1 Person pro Posten:
			1 Plyo-Box/Schwedenkasten – Po 1
			2 elastische Gummibänder – Po 2, Po 5
			1 Medizinball – Po 9
			1 Medizinball/Schwedenkasten – Po 10
			Erleichtern:
			2 elastische Gummibänder (weich) – Po 2, Po 5
			2 Malstäbe – Po 4, Po 7
			1 Medizinball (leicht) – Po 9
			Erschweren:
			2 Kurzhanteln – Po 1
			2 elastische Gummibänder (stark) – Po 2, Po 5
			2-4 Gewichtsmanschetten – Po 3
			2 Kurzhanteln (leicht) – Po 3
			4 Kurzhanteln (schwer) – Po 4, Po 7
			1 Gewichtsscheibe – Po 6
			1 Medizinball (schwer) – Po 9

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Auf einen Gegenstand steigen	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur
2	Extension und Flexion der Arme im Sitz (Ruderzug)	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
3	Extension und Flexion eines Beines sowie Armes in Rückenlage alternierend	Mittelkörper: Bauchmuskulatur
4	Ausfallschritt rückwärts alternierend	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
5	Extension und Flexion der Arme im Stand (Brustpresse)	Oberkörper: Brustmuskulatur, Schultermuskulatur
6	Krabbeln im Vierfüsslerstand	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
7	Ausfallschritt seitlich alternierend	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Adduktoren
8	Arme nach oben führen im Stand (Schulterdrücken)	Oberkörper: Schultermuskulatur
9	Rotation des Oberkörpers mit Wurf alternierend	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur
10	Anheben und Senken des Beckens in Schulterlage	Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur

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 abwechslungsweise beansprucht werden. Wird diese Abwechslung nicht eingehalten, kommt es zu einer verstärkten Ermüdung, was zu einer Abnahme der Bewegungsqualität führen kann.