

Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
25'	• Ort: Halle • Organisation: Circuit • Anzahl Personen pro Posten: 1-4 • Ausführung: Einzelarbeit • Anzahl Übungen: 10 ○ Oberkörper: 2 ○ Unterkörper: 1 ○ Körpermitte: 1 ○ Ganzkörper: 6 • 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, alle Teilnehmer rotieren gleichzeitig in die gleiche Richtung zum nächsten Posten. <pre> graph TD 1[1. shoulder press] --> 2[2. knee raise with overhead plate hold] 2 --> 3[3. side plank with pull (left)] 3 --> 4[4. side plank with pull (right)] 4 --> 5[5. inverted row] 5 --> 6[6. burpee + box over jump] 6 --> 7[7. superman] 7 --> 8[8. push up position to front plank] 8 --> 9[9. hamstring curl] 9 --> 10[10. hanging leg raise] 10 --> 1 </pre>	10 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage für 1 Person pro Posten: 1 Medizinball – Po 1 1 Gewichtsscheibe – Po 2 1 Sprossenwand – Po 3/4, Po 5, Po 10 2 elastisches Gummiband – Po 3/4 1 Schlingentrainer – Po 5 1 Schwedenkasten – Po 6 1 Wandabschnitt – Po 7 1 Volley-/Basketball – Po 7 1 Gleichgewichtshalbkuigel – Po 8 1 Gymnastikball – Po 9 Erleichtern: 1 Langbank – Po 1 1 Medizinball (leicht) – Po 1 1 Gewichtsscheibe (leicht) – Po 2 2 elastisches Gummiband (leicht) – Po 3/4 Erschweren: 3 Medizinball (schwer) – Po 1, Po 7, Po 10 3 Gewichtsweste/-scheibe – Po 2, Po 5, Po 9 2 elastisches Gummiband (hart) – Po 3/4 2 Gewichtsweste – Po 6, Po 8 1 Gleichgewichtsbrett – Po 8

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Extension und Flexion der Arme im Stand (Kraftdrücken)	Oberkörper: Schultermuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker
2	Kniehebelauf an Ort mit Armen in Hochhalteposition	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Schultermuskulatur
3	Extension und Flexion eines Armes (Armzug) im seitlichen Unterarmstütz (links)	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
4	Extension und Flexion eines Armes (Armzug) im seitlichen Unterarmstütz (rechts)	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
5	Umgekehrtes Rudern	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Liegestütz mit Sprung zur Seite alternierend	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur, Brustmuskulatur, Armstrecker
7	Anheben des Oberkörpers in Bauchlage	Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Gesässmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
8	Liegestützposition und Unterarmstütz alternierend	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
9	Extension und Flexion der Beine in Schulterlage	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur
10	Anheben und Senken der Beine in hängender Position	Körpermitte: Bauchmuskulatur

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.