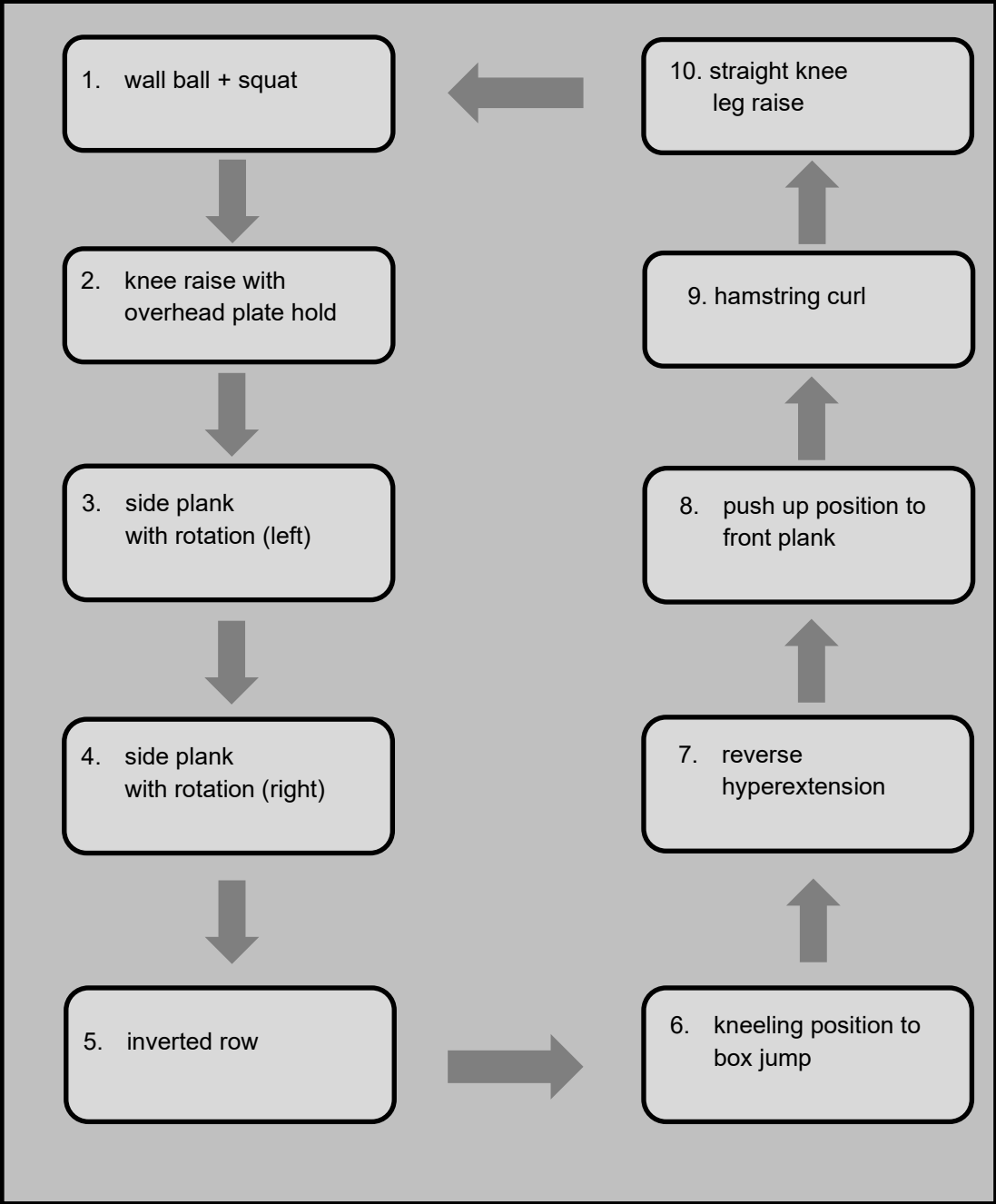


Zeit	Organisation	Beschreibung	Material (Variante)
25'	- Ort: Halle - Organisation: Circuit - Anzahl Personen pro Posten: 1-4 - Ausführung: Einzelarbeit - Anzahl Übungen: 10 - Oberkörper: 1 - Unterkörper: 2 - Körpermitte: 3 - Ganzkörper: 4 - Intensität: - Arbeit: 50 Sekunden - Pause: 25 Sekunden - Serien/Sätze: 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. wall ball + squat] --> 2[2. knee raise with overhead plate hold] 2 --> 3[3. side plank with rotation (left)] 3 --> 4[4. side plank with rotation (right)] 4 --> 5[5. inverted row] 5 --> 6[6. kneeling position to box jump] 6 --> 7[7. reverse hyperextension] 7 --> 8[8. push up position to front plank] 8 --> 9[9. hamstring curl] 9 --> 10[10. straight knee leg raise] 10 --> 1 </pre>	10 Postenplakate 1 Stoppuhr/Smartphone mit Applikation 1 Musikanlage für 1 Person pro Posten: 2 Medizinball – Po 1, Po 10 3 Sprossenwand – Po 2, Po 5, Po 10 1 elastisches Gummiband – Po 2 1 Gewichtsscheibe – Po 2 2 Kurzhantel – Po 3/4 1 Schlingentrainer – Po 5 2 Gleichgewichtshalbkuigel – Po 5, Po 8 2 Schwedenkasten – Po 6, Po 7 1 Gleichgewichtsbrett – Po 8 1 Tuch – Po 9 Erleichtern: 2 Medizinball (leicht) – Po 1, Po 10 1 Gewichtsscheibe (leicht) – Po 2 2 Kurzhantel (leicht) – Po 3/4 Erschweren: 2 Medizinball (schwer) – Po 1, Po 10 3 Gewichtsscheibe (schwer) – Po 2, Po 5, Po 9 2 Kurzhantel (schwer) – Po 3/4 1 Gleichgewichtsbrett – Po 5 2 Gewichtsweste – Po 6, Po 8 1 (Medizin-, Volley-, Basket-)Ball – Po 7

Nr.	Übung	Zielmuskulatur
1	Kniebeuge mit Schulterdrücken	Ganzkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
2	Kniehebelauf an Ort mit Armen in Hochhalteposition	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur, Schultermuskulatur
3	Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (links)	Mittelkörper: Bauchmuskulatur
4	Rotation des Oberkörpers im seitlichen Unterarmstütz (rechts)	Mittelkörper: Bauchmuskulatur
5	Umgekehrtes Rudern	Oberkörper: Rückenmuskulatur, Schultermuskulatur, Armbeuger
6	Sprung aus dem Kniestand auf einen Gegenstand	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Wadenmuskulatur
7	Anheben und Senken der Beine in Bauchlage	Ganzkörper: Rückenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
8	Liegestützposition und Unterarmstütz alternierend	Ganzkörper: Bauchmuskulatur, Brustmuskulatur, Schultermuskulatur, Armstrecker
9	Extension und Flexion der Beine in Schulterlage	Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur
10	Extension und Flexion der Beine in hängender Position	Mittelkörper: 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.