

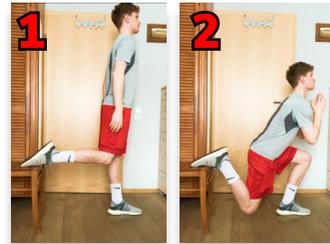
# 20 Minuten Ganzkörper HIIT Kraftzirkel ohne Geräte (U16+)



## 1. Einbeinige Kniebeugen

Dauer: 30/45 Sekunden

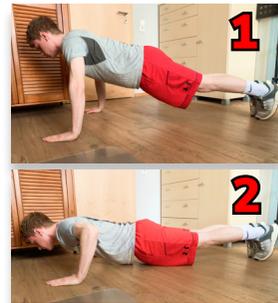
Beschreibung: Platziere einen Stuhl oder eine ähnlich hohe Ablage hinter dir und lege einen Fuß darauf ab. Führe anschließend eine Kniebeuge auf einem Bein aus. Achte dabei auf einen geraden Rücken und den 90-Grad-Winkel beim Runtergehen. Strecke beim Hochgehen das Bein ganz durch. Wechsle nach der Hälfte der Zeit das Bein.



## 2. Liegestütze

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Führe die Liegestütze langsam und kontrolliert aus. Platziere dabei deine Hände etwas mehr als schulterbreit auf dem Boden. Bilde mit deinem Körper eine gerade Linie und achte auch auf die richtige Position der Schultern.



## 3. Biceps Curls

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Führe die Übung entweder mit oder ohne Kurzhanteln aus. Strecke am untersten Punkt den Arm ganz aus. Führe dann die Hantel bis auf Brusthöhe nach oben. Achte besonders darauf dass deine Schultern und Ellebogen hinten bleiben und sich nicht zu weit nach vorne bewegen (in diesem Fall solltest du das Gewicht verringern). Wenn du die Übung ohne Hanteln ausführst, gehe in die Hocke und lehne deinen Ellbogen an die Innenseite des Oberschenkels an. Drücke mit der oberen Hand deinen Arm nach unten und arbeite mit der anderen Hand dagegen. Nach der Hälfte der Zeit wird der Arm gewechselt.

Mit Kurzhanteln



Ohne Kurzhanteln



## 4. Trizeps Curls

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Führe die Übung entweder mit oder ohne Kurzhanteln aus. Stelle dich gerade hin und platziere die Kurzhantel hinter dem Kopf. Führe dann die Kurzhantel nach oben und strecke dabei deinen Arm aus. Wechsle nach der Hälfte der Zeit den Arm.

Wenn du die Übung ohne Kurzhantel ausführst, begeben dich auf dem Boden in den Unterarmstütz. Lege zunächst beide Ellbogen auf dem Boden ab und strecke dann abwechselnd deine Arme durch, sodass du dich aufrichtest. Achte dabei darauf, dass du nur aus den Armen arbeitest. Versuche dazu die Position der Hände nicht zu verändern.

Mit Kurzhanteln



Ohne Kurzhanteln



## 5. Ausfallschritte

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Stelle dich gerade in den Raum, sodass du vor dir genug Platz hast. Mache einen großen Ausfallschritt nach vorne, sodass du mit dem hinteren Knie fast den Boden berührst. Gehe dann wieder zurück in die Ausgangsposition und wiederhole das gleiche mit dem anderen Bein.

Wahlweise können zu dieser Übung Hanteln hinzu genommen werden.



## 6. Schulterheben/Flügelschlag

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Starte im Stehen mit durchgestreckten Armen. Wenn du die Übung mit Hanteln ausführst, führe die Hanteln seitlich um 90 Grad nach oben und lass sie langsam und kontrolliert wieder absinken.

Wenn du die Übung ohne Hanteln ausführst ist die Bewegung gleich. Erhöhe lediglich das Tempo und den Bewegungsradius, sodass du deine Arme so schnell wie möglich nach oben und unten bewegst.

### Mit Kurzhanteln



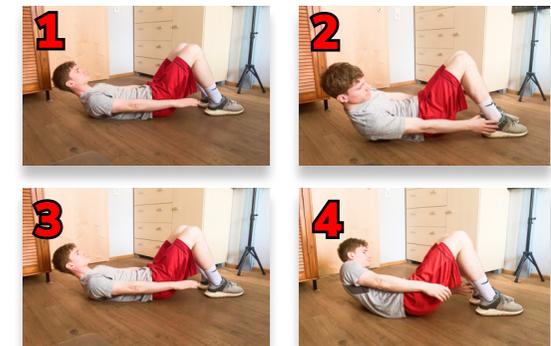
### Ohne Kurzhanteln



## 9. Seitliche Sit-Ups

Dauer: 30/45 Sekunden

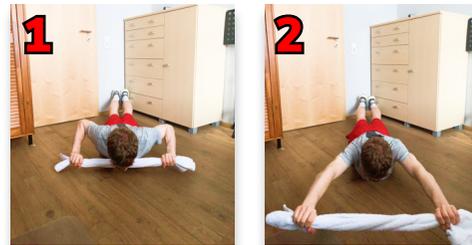
Beschreibung: Lege dich auf den Rücken und winkle deine Beine an. Stelle deine Füße dabei auf dem Boden ab. Strecke jetzt deine Arme neben dem Körper aus. Hebe dann den Brustkorb an und versuche mit der rechten Hand deinen rechten Knöchel zu berühren. Drehe dabei deinen Oberkörper ein, sodass die seitliche Bauchmuskulatur beansprucht wird. Senke den Brustkorb dann wieder ab, ohne abzulegen. Wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite. Achte darauf, nur mit der Bauchmuskulatur zu arbeiten. Ziel soll es nicht sein dich aufrecht hinzusetzen.



## 7. Rudern mit Handtuch

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Lege dich auf den Bauch und hebe Arme und Beine vom Boden ab. Halte für die Übung ein Handtuch in beiden Händen und ziehe es auseinander. In der Ausgangsposition sind beide Arme ausgestreckt und dein Blick geht auf den Boden. Ziehe das Handtuch jetzt zu dir und hebe dabei deinen Brustkorb leicht vom Boden ab. Führe es anschließend wieder nach vorne und strecke die Arme ganz aus.



## 10. Unterarmstütz (Plank)

Dauer: 45 Sekunden (oder länger)

Beschreibung: Begebe dich auf dem Boden in den Unterarmstütz. Lege dazu beide Unterarme auf dem Boden ab und stütze dich im rechten Winkel auf den Ellenbogen ab. Bilde mit deinem Körper eine gerade Linie und halte diese Position.



## 8. Sit-Ups

Dauer: 30/45 Sekunden

Beschreibung: Lege dich auf den Rücken und winkle deine Beine an (wahlweise können diese auch im 90-Grad-Winkel angehoben werden). Platziere deine Hände neben dem Kopf. Hebe dann den Brustkorb an, bis du mit den Ellenbogen in die Nähe der Knie kommst. Senke den Brustkorb dann wieder ab, ohne abzulegen. Achte darauf, nur mit der Bauchmuskulatur zu arbeiten. Ziel soll es nicht sein sich aufrecht hinzusetzen.



### Anleitung

Führe die dargestellten Übungen in Form eines Zirkels oder HIIT (Hochintensitäts Intervall Training) in der angezeigten Reihenfolge aus. Nimm dir für jede Übung, je nach Schwierigkeitsgrad **30 oder 45 Sekunden** Zeit. Zwischen jeder Übung gibt es **10 Sekunden** Pause (diese kannst du auch im Kopf runterzählen). Das Training besteht aus **drei Durchgängen** mit jeweils **1 Minute** Pause zwischen jedem Durchgang. Achte bei der Ausführung darauf, die Bewegung **langsam und kontrolliert** zu machen. Denke auch daran, dich vor dem Training, beispielsweise mit ein paar Kniebeugen oder Liegestützen aufzuwärmen und vor und während dem Training genug Wasser zu trinken.

