

Für das Zirkeltraining am 26. März zu Hause habe ich ein paar Übungen ausgewählt, aus welchen jeder selber ca. 10 Übungen auswählt, und diese dann je nach Verfassung in einem Zirkel wiederholt.

Gute Verfassung 9 Durchgänge. Sonst 5 oder 7 Zirkel/Durchgänge.

Wie immer 40 Sekunden Anstrengung und 20 Sek. Pause.

App gratis im App Store: Intervall Timer



Besonders empfehle ich Jump Knee Tucks (schön hoch die Knie beim Springen); und Body Rows (sanfte Klimzüge zwischen zwei Stühlen); sowie die Klassiker Elbow Plank und Climbers.

*Bei den Übungen kann natürlich die ganze Familie mitmachen :-)*

*Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.*

*Bleibts gesund!!! Euer Tarik*