

Für das Zirkeltraining am 19. 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 Superman (auf dem Bauch liegen und den Rücken gesund halten);

und Doorframe Rows (sanfte Klimmzüge am Türrahmen);

sowie die Klassiker Squads und Lunges.

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

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

*Bleibts gesund!!! Euer Tarik*