



# GANZKÖRPER ZIRKELTRAINING BY ALLROUND ATHLETICS

Hi Allround Athlete,

freut mich, dass du dich für unser Ganzkörper-Zirkeltraining entschieden hast. Hiermit trainierst du deine Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Teile dir deine Kraft so ein, dass du jede Übung 5 Runden lang je 1 Minute durchziehen kannst. Achte dabei immer auf eine saubere Ausführung, um Verletzungen durch Fehlbelastungen zu vermeiden.

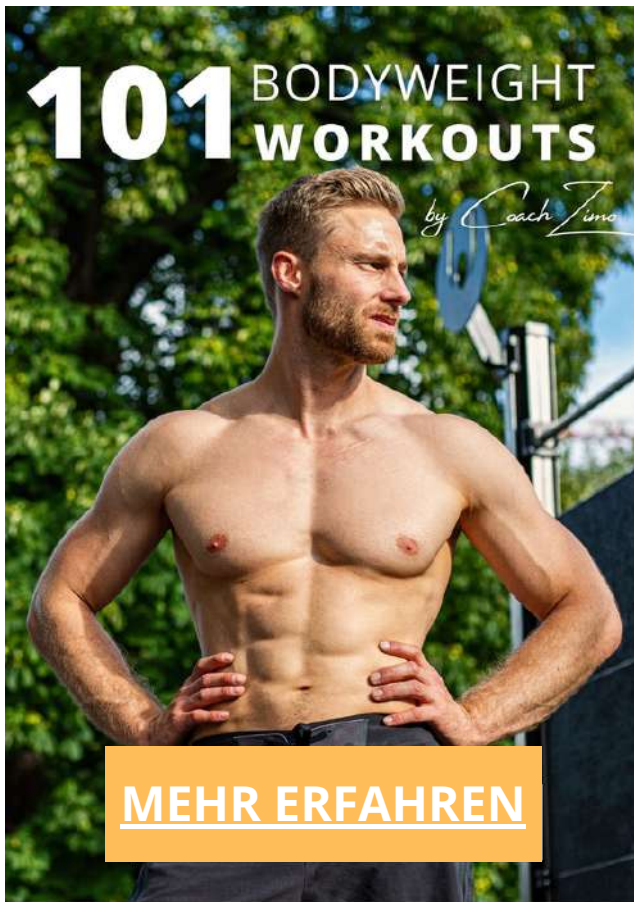
- 1. 1 Min On Point Punches**
- 2. 1 Min Sit-Ups**
- 3. 1 Min Pushups**
- 4. 1 Min Legraises**
- 5. 1 Min Lunges**
- 6. 1 Min Hyperextensions**  
**5 Runden**

Bevor du startest, wärme dich noch kurz mit unserer **WARM-UP ROUTINE** auf.

Auf Seite 3 und 4 findest du wie immer Links zu jeder Übung.

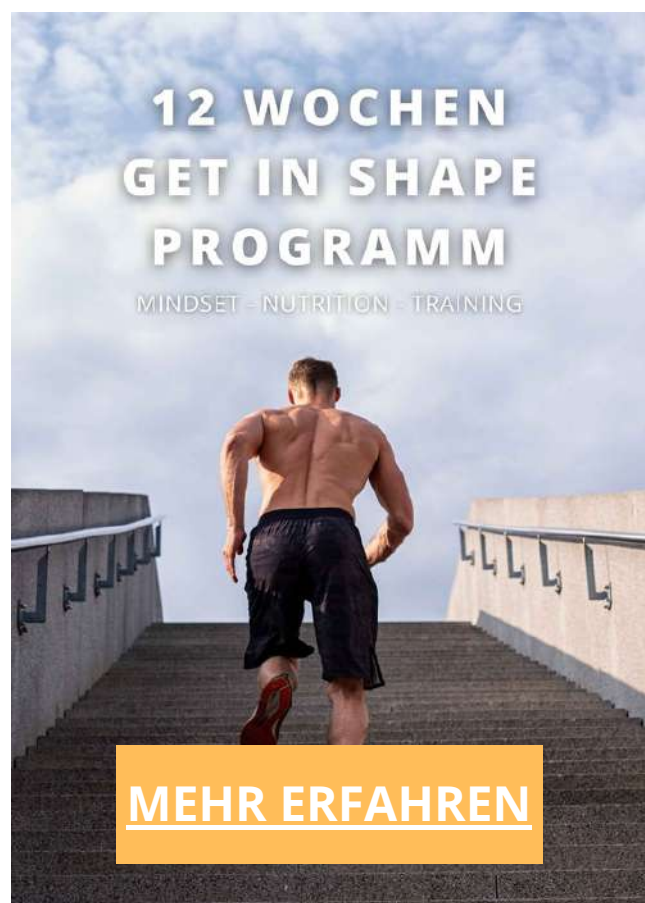
Dein Coach Zimo

©Allround Athletics



Noch mehr  
Workout-  
Inspiration?  
In diesem E-Book  
erhältst du gleich  
**101 Bodyweight  
Workouts** für  
Kraft &  
Ausdauertraining.

Du willst  
abnehmen & so  
richtig in Shape  
kommen?  
Dann wirst du  
unser **12 Wochen  
GET IN SHAPE  
Programm**  
lieben.





A man in a gym setting, shirtless and wearing black shorts and white socks, is performing on-point punches. He is standing on a wooden box, with his right arm extended upwards and his left arm bent at the elbow. The gym has large windows and a white brick wall.

# [ON POINT PUNCHES]



ÜBUNGSVIDEO

A man in a gym setting, shirtless and wearing black shorts and white socks, is performing sit-ups. He is sitting on a blue mat on the floor, with his knees bent and feet flat on the floor. The gym has large windows and a white brick wall.

# [SIT-UPS]



ÜBUNGSVIDEO

A man in a gym setting, shirtless and wearing black shorts and white socks, is performing pushups. He is in a plank position on a blue mat on the floor, with his hands on the mat and feet on the floor. The gym has large windows and a white brick wall.


# [PUSHUPS]



ÜBUNGSVIDEO




[LEGRAISES]

 ÜBUNGSVIDEO



[LUNGES]

 ÜBUNGSVIDEO



[HYPEREXTENSIONS]

 ÜBUNGSVIDEO



# TEAM WORK MAKES THE DREAM WORK

**Werde Teil der Community.  
Werde Allround Athlete.**

**FOLLOW US ON:**



Support: [kontakt@allroundathletics.de](mailto:kontakt@allroundathletics.de)  
All rights reserved ©Copyright Allround Athletics