

Ausdauer-Zirkel 1

Dauer:

Abhängig von Rundenzahl und Zeitnahme
Als Ausdauerinheit mit 4-5 Runden: 30-60 Minuten (plus Auf-/
Abbau)

Durchführung:

Zeitnahme 30-5, 35-10, 45-15 o.ä.
(Verhältnis Belastung-Pause)

Schema/Typ:

Ausdauerzirkel mit Kraftübungen
(Arme-Beine-Rumpf)

Material:

6x kleine Matte (1,3,6,9,11,12)
1x Pezziball (11)
1x Medizinball / Hantelscheibe (2-5kg) (8)
1x Rubberband (2)
Diverse Kurzhanteln, Hantelscheiben, Langhantel,
Therabänder und/oder TRX (4,5,6,7,8,10)

Übungen:

- 1.) Liegestütz
- 2.) Sidesteps (Rubberband)
- 3.) Seitstütz links
- 4.) Rudern
- 5.) Squats
- 6.) Glutaeus Brigde
- 7.) Triceps
- 8.) Seitliche Ausfallschritte
- 9.) Seitstütz rechts
- 10.) Schulter-Kombi
- 11.) Hamstrings
- 12.) Dynamischer Unterarmstütz



1

LIEGESTÜTZ

Liegestütz beidarmig,
Hände unterhalb der Schultern

Material:
1x kleine Matte



2

SIDESTEPS (RUBBERBAND)

Tiefe Seitstellschritte mit
Rubberband (oberhalb oder
unterhalb der Kniegelenke), je 3
Schritte zu einer Seite, dann
Wechsel

Material:
1-3x Rubberband



3

SEITSTÜTZ LINKS

Material:
1x kleine Matte

Unterarmstütz links auf linkem Fuß
haltend:

Abwechselnd Strecken der Hüfte /
Anheben des rechten (oberen)
Beines bzw. Absenken der Hüfte /
des Beines



4

RUDERN

TRX: beidarmig bei gestreckten Armen hängen, Ellbogen eng am Körper nach hinten führen und Oberkörper durch Armzug anheben.

Material:
TRX oder
Lang-/Kurzhandel /
Kasten

Alternativ: Rudern im Stand / auf Bank mit Langhandel / Kurzhandel



5

SQUATS

Kniebeuge, ggf. mit Zusatzgewicht
Beidbeinige Kniebeuge dynamisch
mit Langhantelstange oder anderen
Zusatzgewichten

Material:
Optional Zusatzgewicht
(Kettlebell oder
Kurz-/ Langhantel)



6

GLUTAEUS BRIDGE

Bei angewinkelten Beinen Hüfte
anheben und halten
(Zusatzgewicht auf Hüfte)

Material:
1x kleine Matte
1x Hantelscheibe

*Alternativ: Ohne Zusatzgewicht
einbeinig, Wechsel bei Halbzeit*



7

TRICEPS

Tricepsdrücken über Kopf mit TRX

Material:
1x TRX
Alternativ: Kurzhanteln/
Kasten

*Alternativ: Kurzhantel für
Triceps-Überkopf-Pressen
verwenden*



8

SEITLICHE AUSFALLSCHRI TTE

Mit Hantelscheibe oder Medizinball
in der Hand abwechselnd rechts /
links

Material:
1x Hantelscheibe oder
Medizinball



9

SEITSTÜTZ RECHTS

Material:
1x kleine Matte

Unterarmstütz rechts auf rechtem
Fuß haltend:

Abwechselnd Strecken der Hüfte /
Anheben des linken (oberen)
Beines bzw. Absenken der Hüfte /
des linken Beines



10

SCHULTER- KOMBI

Frontheben, Seitheben, Auf-
Rotation und Schulterpresse als
Kombination mit Kurzhanteln (oder
kleinen Hantelscheiben)

Material:
2x Kurzhanteln



11

HAMSTRINGS

Füße auf Pezziball, Hüfte / Körper gestreckt, durch Anziehen der Füße Knie beugen und Hüfte anheben

Material:
1x Pezziball
1x kleine Matte

Alternativ:
-Statt Pezziball Volleyball benutzen
-Statisch einbeinig



12

DYNAMISCHER UNTERARMSTÜ TZ

Unterarmstütz, dabei Heben/
Bewegen
von Armen und/oder Beinen

Material:
1x kleine Matte



Aufbauplan

