



Trainingsplan für Zirkeltraining: Effektives Ganzkörperworkout in kürzester Zeit

**Ziel: Ganzkörperkräftigung und
Verbesserung der Ausdauer**

Dauer pro Station: 45 Sekunden

Pause zwischen den Stationen: 15 Sekunden

Anzahl der Runden: 3-4

Pause zwischen den Runden: 1-2 Minuten

Übungen:

1. Kniebeugen (Squats): Stärkt die Beinmuskulatur und den Gesäßmuskel.
2. Liegestütze (Push-ups): Trainiert Brust, Schultern und Trizeps. (Variationen: auf den Knien für Anfänger)
3. Ausfallschritte (Lunges): Kräftigt die Beinmuskulatur und verbessert die Balance. (Abwechselnd links und rechts)

4. Rudern mit dem eigenen Körpergewicht (Bodyweight Rows) / Tischrudern: Stärkt den oberen Rücken und die Bizeps. (Benutze eine stabile Tischkante oder eine niedrige Stange)
5. Plank: Stärkt die Rumpfmuskulatur. (Achte auf eine gerade Linie vom Kopf bis zu den Fersen)
6. Bergsteiger (Mountain Climbers): Fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und trainiert den Rumpf.
7. Superman: Stärkt den unteren Rücken.
8. Trizeps Dips: Trainiert den Trizeps. (Benutze eine Bank oder einen Stuhl)
9. Seitliche Plank (jede Seite): Stärkt die seitliche Rumpfmuskulatur.
10. Hampelmänner (Jumping Jacks): Fördert die Herz-Kreislauf-Gesundheit und wärmt den Körper auf.

Wie du den Plan anpassen kannst:

- Für Anfänger: Reduziere die Dauer pro Station auf 30 Sekunden, erhöhe die Pause zwischen den Stationen auf 20 Sekunden und beginne mit 2-3 Runden. Wähle einfachere Variationen der Übungen.

- Für Fortgeschrittene: Erhöhe die Dauer pro Station auf 60 Sekunden, reduziere die Pause zwischen den Stationen auf 10 Sekunden und erhöhe die Anzahl der Runden auf 4-5. Füge anspruchsvollere Übungen oder Gewichte hinzu (z.B. Kurzhantel-Kniebeugen, Liegestütze mit erhöhten Füßen).
- Spezifische Ziele: Tausche Übungen aus, um bestimmte Muskelgruppen stärker zu betonen. Zum Beispiel für mehr Fokus auf die Beine: Beinpresse (falls vorhanden), Wadenheben. Für den Oberkörper: Klimmzüge (falls möglich), Schulterdrücken mit Kurzhanteln.

Wichtige Tipps:

- Saubere Ausführung: Achte immer auf eine korrekte Ausführung der Übungen, um Verletzungen vorzubeugen. Lieber weniger Wiederholungen, aber dafür sauber ausgeführt.
- Progression: Steigere dich allmählich. Erhöhe die Dauer der Stationen, die Anzahl der Wiederholungen, die Anzahl der Runden oder die Schwierigkeit der Übungen, wenn du stärker wirst.

- Abwechslung: Variiere deinen Trainingsplan regelmäßig, um deinen Körper herauszufordern und Langeweile vorzubeugen.
- Trinken: Trinke ausreichend Wasser vor, während und nach dem Training.