

## Zirkel-Workout

### Dienstag / Donnerstag

(2 Durchgänge / 5 Minuten Pause zwischen den Durchgängen  
Belastung 30 Sekunden so viele Wiederholungen wie möglich, 30 Sekunden  
Pause, nächste Übung)

1. Ausfallschritt
2. Sit ups
3. Kniebeugen
4. Skippings auf der Stelle
5. Seilsprünge (geht auch ohne Seil)
6. Liegestütz
7. Hockstretksprünge
8. Skippings auf der Stelle
9. Sit ups
10. Hampelmann
11. Unterarmstütz (halten ohne Wiederholung)
12. Skippings auf der Stelle

- Trainiert an der frischen Luft (im Garten, auf dem Balkon, vorm offenen Fenster)
- Trainiert alleine und verzichtet auf unnötige Kontakte
- Hände waschen / desinfizieren
- Wenn Ihr Euch nicht gut fühlt und grippeähnliche Symptome habt: KEIN TRAINING!