

## Kraftzirkel (UV 9/10)



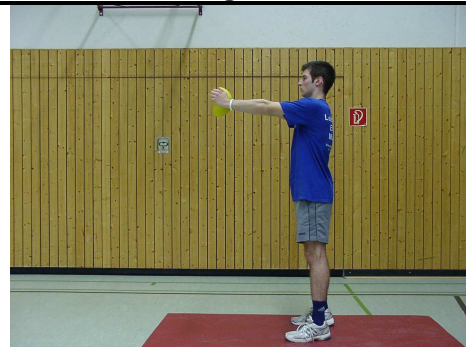
**Aufsteigen mit und ohne Sandsack**  
3 x 20 Wiederholungen  
Wirkung: Beine



**Oberkörper waagerecht halten**  
3 x 30 Sekunden  
Wirkung: Rücken



**Seilchenspringen**  
3 x 1 Minute  
Wirkung: Beine



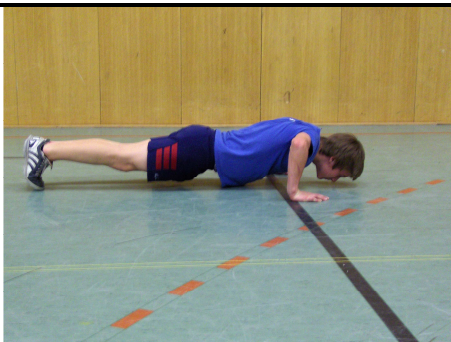
**5-kg-Hantelscheibe beidarmig von der Brust nach vorne stoßen, 3 x 10 Wiederholungen**  
Wirkung: Arme, Rücken, Rumpf



**Situps**  
3 x 20 Wiederholungen  
Wirkung: Bauch



**Hüftheben am Medizinball**  
3 x 10 Wiederholungen  
Wirkung: Rücken



**Liegestütz auf der Matte**  
3 x 10 Wiederholungen  
Wirkung: Arme, Schulter, Brust