

**1** **Armmuskelkette**  
(Seite 84)



**2** **Käfer** (Seite 107)



**3** **Dips III**  
(Seite 85)



Deutsche Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



StadtVerl  
Ein guter Grund.

**7** **Crunch mit Gewicht I**  
(Seite 105)



**KRAFT-ZIRKEL**

**LEVEL 3**  
**ARMUSKELKETTE & RUMPF**

Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem "Verler Trainingshandbuch" trainiert die Armmuskelkette und den Rumpf für das Trainingslevel 1. Die Übungen können einzeln oder nacheinander als Zirkeltraining durchgeführt werden. Die Übungszeit beträgt je nach persönlichem Leistungsniveau jeweils 20 bis 60 Sekunden. Die Pausenzeit ist individuell zu wählen und kann zum Stationswechsel genutzt werden. Dabei sollte sie ein- bis dreimal so lange wie die Übungszeit andauern. Eine kontrollierte und bewusste Ausführung der Übungen muss beim gesamten Training beachtet werden.

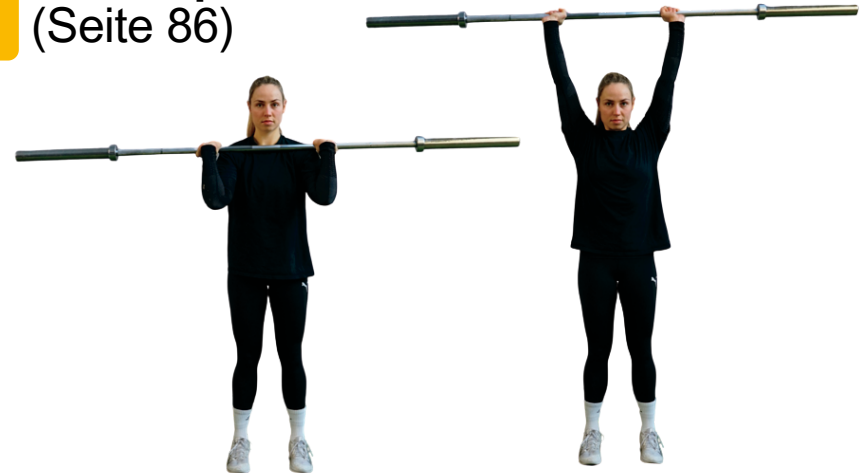
**4** **Paddeln Bauchlage**  
(Seite 110)



**6** **Bird-Dog Liegestützposition I**  
(Seite 96)



**5** **Überkopfdrücken**  
(Seite 86)



Hinweis: Die Übungen werden im "Verler Trainingshandbuch" unter [www.verl.de](http://www.verl.de) genauer erklärt.

