

Outdoor Zirkeltraining

ist ein abwechslungsreiches, effektives und intensives Ganzkörpertraining ohne Geräte, das in der Natur stattfindet. Zu Beginn erfolgt ein Aufwärmen mit leichten Lauelementen, um den Kreislauf anzuregen sowie leichte Dehnübungen, um die Muskulatur auf die bevorstehenden Übungen vorzubereiten.

Es werden verschiedene Stationen durchlaufen, an denen unterschiedliche Übungen durchgeführt werden. Jede Station fokussiert sich auf eine bestimmte Muskelgruppe oder Konditionselemente wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Beispiele für Übungen sind: Lungen, Kniebeugen, Mountain-Climber, Jumping Jacks, Box-Jumps (Froschsprünge), seitliches Springen, Liegestütz. Der Zirkel besteht aus 8-10 Übungen. Jede Station dauert zwischen 30 und 40 Sekunden. Im Anschluss an jede Übung folgt eine Pause von 15-30 Sekunden. Insgesamt werden 2-3 Runden durchgeführt.

Im Cool-Down erfolgt ein lockeres Auslaufen oder Gehen sowie statische Dehnübungen.

Das Training findet im Hammerbachstadion oder im Bereich der Isarauen statt. Das Training ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet, da die Intensität individuell angepasst werden kann.

Benötigt werden gute Turnschuhe für den Outdoorbereich, wetterangepasste Kleidung und ein Getränk.

Treffpunkt ist im Eingangsbereich der TGL (innen).