

Die besten Zirkelprogramme für Triathleten

LATZUG	1	LIEGESTÜTZ	8
KNIEBEUGEN	2	STRECKSPRÜNGE	9
BANKDRÜCKEN	3	ARMPENDELN	10
FERSENHEBEN	4	BANKDIPS	11
BANKZIEHEN	5	AUSFALLSCHRITTE	12
ABDRUCK-POWER	6	SEITSTÜTZ	13
TRIZEPS-TURBO	7	TIEFE KNIEBEUGEN	14
		KÄFER	15
		SEITSCHRITT	16
		UNTERARMSTÜTZ	17

LATZUG IM LIEGEN	18	FERSENHEBEN	28	SIT-UPS	36
FUSSFESSEL	19	PULL-OVER	29	RÜCKEN-POWER	37
SIT-UPS	20	ROTATION	30	KNIEBEUGEN	38
ABDRUCK-TURBO	21	KNIEBEUGEN	31	QUERPASS	39
FESSELSPIEL	22	BANKZIEHEN	32	BRÜCKE	40
TROCKENSCHWIMMEN	23	BANKDRÜCKEN	33	KOPFSPRUNG	41
SIDE-JUMPS	24	AUSFALLSCHRITT	34	AUSFALLSCHRITT	42
WAAGE	25	DIENER	35	KIPPE	43
BEINBEUGER	26				
RUDERN	27				