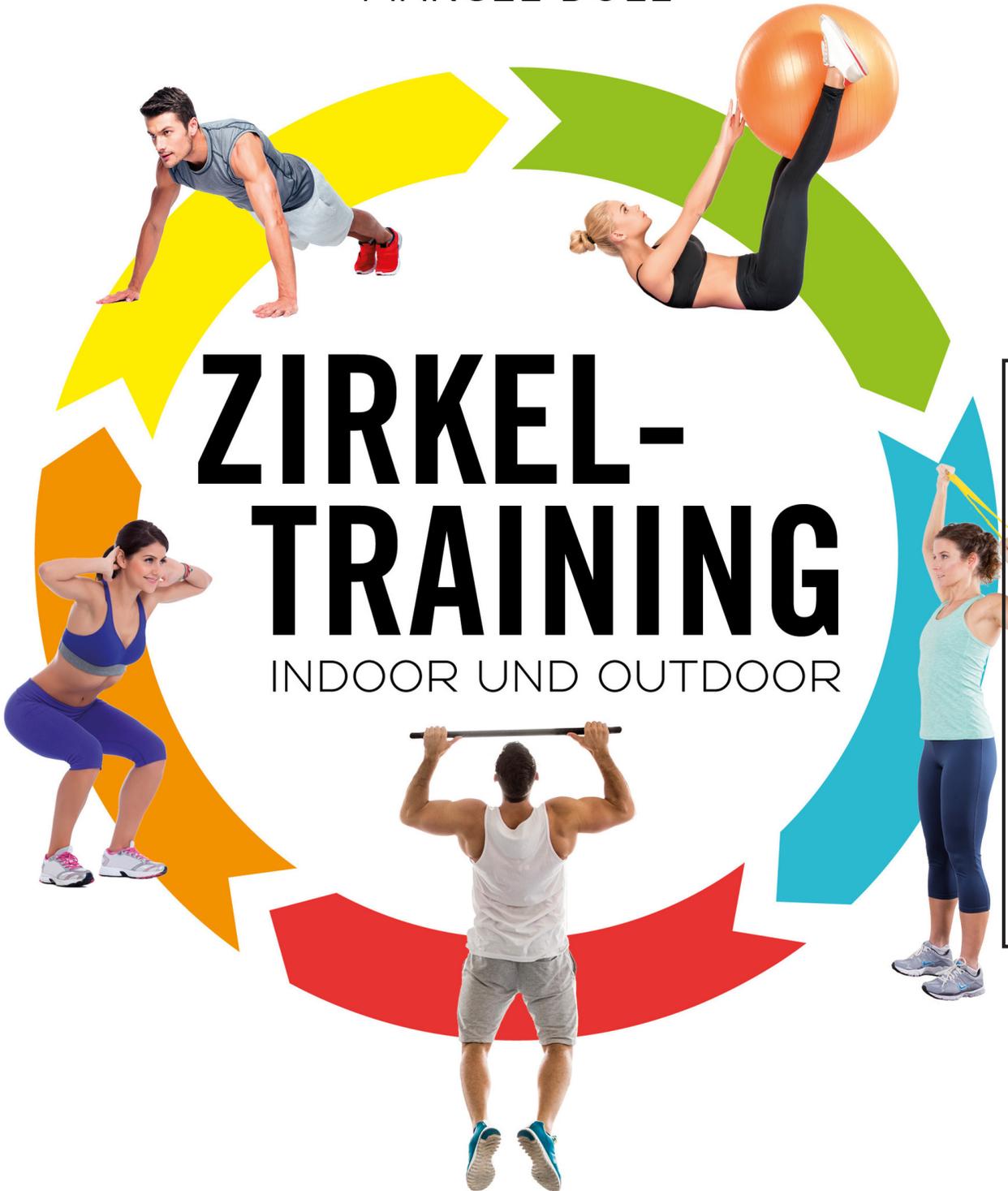


MARCEL DOLL



# ZIRKEL- TRAINING

INDOOR UND OUTDOOR

© des Titels »zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

20 Zirkel für mehr Kraft,  
Ausdauer und eine verbesserte  
Leistungsfähigkeit

# INHALT

Ganz ehrlich ...	6
Das beste Fitnessstudio ist die Natur	9

## 1 REVIVAL EINES KLASSIKERS . . . . . 10

Zirkeltraining früher und heute	12
Das Training im Kreis liegt voll im Trend	13
Was die Wissenschaft sagt	14
Für jedes Ziel der richtige Zirkel	15
Zirkeltraining versus Stationstraining	15

## 2 FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING. . . 18

Was bedeutet eigentlich funktionell?	20
Unsere Vorfahren waren Bewegungskünstler	20
Fünf fundamentale Bewegungsmuster	21
Das optimale Training im Zirkel	26
Der Laufzirkel	31
Zirkeltraining im Detail:	
Training, Pausen, Durchgänge	34
Gemeinsam schwitzt es sich besser	35
Zirkeltraining ist überall möglich	36

## 3 20 PLÄNE FÜRS ZIRKELTRAINING. . . 40

Zirkel auswählen und loslegen	42
Ihr Trainingsequipment	43

## 4 ÜBUNGEN FÜR DAS ZIRKELTRAINING. 84

Mobilisation	86
Mobilisation indoor	86
Mobilisation outdoor	91

© des Titels »Zirkeltraining« (978-3-7423-0118-5)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



© des Titels »Zirkeltraining« ( 978-3-7423-0118-5)  
 2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**Übungen für die Zirkel** . . . . . 96

Stabiler Rumpf . . . . . 96

Druckübungen . . . . . 117

Zugübungen . . . . . 132

Übungen für die Beine . . . . . 146

Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen . . . . . 160

**Dehnen** . . . . . 171

Dehnen indoor . . . . . 171

Dehnen outdoor . . . . . 176

**Anhang**

Über den Autor . . . . . 180

Übungsregister . . . . . 181

Die Indoorübungen im Überblick . . . . . 182

Die Outdoorübungen im Überblick . . . . . 183