



Zirkel für die Wochen vom 19.08. – 07.09.2019

# Kraftdreikampf

## Ziel:

### **Kraftdreikampf ist eine Kraftsportart**

*Man muss kein Kraftdreikampfathlet sein, um von den Disziplinen Kniebeuge, Kreuzheben und Bankdrücken zu profitieren.*

*Die mehrgelenkigen Übungen fordern eine hohe Anzahl an Muskelgruppen, wodurch effektiv der ganze Körper trainiert wird. Dieser Vorteil kann nicht nur zum Muskelauf- sondern auch zum Fettabbau genutzt werden. Also ran an die Gewichte!*

## **Highlight:**

*(Lang-)Hantel*

*Kettlebell*

*Bakkaboard*