

Hoch intensives Zirkeltraining - MMA Fitness Workout

Zirkeltrainings sind eigentlich immer fester Bestandteil des Kampfsporttrainings. Diese Art von Zirkel ist besonders eins: Hoch intensiv. Dementsprechend natürlich auch nicht für jeden geeignet, aber umso mehr für diejenigen, die gesund sind und ihre Grenzen kennen lernen wollen.

Dieses Tutorial gibt Ihnen ein Beispiel für ein gutes, hoch intensives Zirkeltraining, das nur wenig Equipment benötigt. Gerade vielleicht für Trainer, denen langsam die Ideen ausgehen und die auf der Suche nach neuen Reizen sind, um ihre Stunden mal wieder etwas aufzumöbeln, ist dieses Video vielleicht interessant. Aber auch, wenn das Kampfsporttraining, wie so häufig, in den Ferien mal wieder ausfällt, kann man mit diesem Zirkel seine kampfsportspezifische Fitness ordentlich aufpolieren.

Artikelbild: [ironsidemma /flickr](#)