

# Krafttraining: Ausdauer verbessern - Effektiver 40/20-Zirkel für Anfänger (zum Mitmachen)

40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause, 12 Übungen.

1. **Hampelmann:** Das Kindespiel halt...
2. **Mountain Climber:**
3. **Squat:** Je tiefer, desto anstrengender. Wer will, kann am Ende immer einen Sprung machen
4. **Plank:** Abwechselnd diagonal ein Bein und einen Arm anheben
5. **Lunge:** Langer Ausfallschritt
6. **Liegestütz:** leicht auf den Knien, anspruchsvoll normal
7. **Hüftheber:** Rückenlage, Beine so aufsetzen, das Knie 90°, Hüfte gerade. Abwechselnd ein Bein anheben
8. **Seitstütz links:** leicht auf den Knien, erschwert mit Zusatzbewegung
9. **Wechselsprünge:** Ausfallschrittsprünge, je höher desto anspruchsvoller
10. **Seitstütz rechts:** leicht auf den Knien, erschwert mit Zusatzbewegung
11. **Käfer:** Rückenlage, Arme nach hinten, Beine 90° in Hüfte und Knie, dann abwechselnd einen Arm und ein Bein nach unten bewegen
12. **Schulterstütz:** Liegestützstellung und Körper abwechselnd nach L/R aufdrehen

[Video](#)

## Tags

Kraftausdauer, Programm, Volleyballkompass

[CSV Export](#)

From:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/> - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:

<https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=07kraft:ajfa2v1abide&rev=1607291026>

Last update: **2025/04/17 05:39**

