



## Zirkeltraining

### Das Erfolgsmodell: Zirkeltraining im Breitensport

Als Zirkeltraining bezeichnete man ursprünglich eine spezielle Methode des Konditionstrainings, bei der verschiedene Stationen nacheinander absolviert werden müssen. Die Stationen sind in der Regel kreisförmig angelegt. An jeder Station ist eine spezifische Übung zu absolvieren. Später fand das Zirkeltraining auch Eingang im Training der Spielsportarten wie Handball, Fußball oder Volleyball. Inzwischen ist das Zirkeltraining im Übungs- und Spielbetrieb des Breitensports nicht mehr wegzudenken.

Zur Auswahl einer Rubrik auf das BILD klicken!

[Aquafitness](#)

Beweglichkeit

Kraft

Trendsport

Ausdauer

Koordination

Sportspiele