

Sinnvolles Material für Zirkel- und Funktionstraining

Für Zirkeltraining solltest du Materialien verwenden, die einfach zu bedienen und gut zu verstauen sind. Folgende Produkte kann ich dazu empfehlen:

Waterbag – ca. 65 € (CAPITAL SPORTS Hydropow Power Bag)

Durch das Wasser und den differenzierbaren Luftablass können extreme Schwierigkeitsgrade erreicht werden. Das Bag ist besonders für die Rumpfeigestabilität geeignet.



https://www.amazon.de/Capital-Sports-Ausdauertraining-Functional-Training-Schaumstoffummantelung/dp/B01MRRCUIM/ref=sr_1_1?s=sports&ie=UTF8&qid=1549111599&sr=1-1&keywords=aqua+bag

Battle Rope, 9 – 15m – ca. 45 €



https://www.amazon.de/Schwarz-Fitness-Trainingsseil-Schlagseil-Schlangenseil/dp/B01K4MVA48/ref=sr_1_9?s=sports&ie=UTF8&qid=1549111880&sr=1-9&keywords=battle+rope

https://www.amazon.de/Display4top-Trainingsseil-Sportseil-Schlagseil-Kletter%C3%BCbungen/dp/B073QLVNW4/ref=sr_1_6?s=sports&ie=UTF8&qid=1549111880&sr=1-6&keywords=battle%2Broke&th=1&psc=1

Passende Halterung

https://www.amazon.de/Halterung-Bodenthalterung-Befestigen-Schwungseilen-Schlingentrainer/dp/B072ZRG5M6/ref=sr_1_5?s=sports&ie=UTF8&qid=1549112097&sr=1-5&keywords=battle+rope+halterung

Core Bags, 10 – 25 kg – ca. 35 €



https://www.amazon.de/MADX-Trainings-Sandsack-gef%C3%BCllt-Crossfit-Training-Powerbag/dp/B010KI2JWI/ref=sr_1_1?s=sports&ie=UTF8&qid=1549112274&sr=1-1&keywords=madx+power

Speed resistor von Escape – ca. 56 €



https://www.amazon.de/escape-Resistor-Escape-Schwarz-EST-SR/dp/B00KTX7CEU/ref=sr_1_1?s=sports&ie=UTF8&qid=1549112516&sr=1-1&keywords=speed+resistor

Springseil, Zen Rope – ca. 18 €



https://www.amazon.de/ZenRope-Book-Extra-Stahlseil-Einstiegsguide-Springschnur/dp/B01HDBYOKU/ref=sr_1_12?s=sports&ie=UTF8&qid=1549112577&sr=1-12&keywords=springseil

Schlingentrainer – ca. 100 €



https://www.amazon.de/TRX-Training-Suspension-Trainer-Kit-Au%C3%9Fbereich/dp/B01LXL27XI/ref=sr_1_5?s=sports&ie=UTF8&qid=1549112759&sr=1-5&keywords=trx+schlingentrainer&refinements=p_72%3A184747031

Gewichtsbälle, 2 bis 10 kg – ca. 25 € (Gibt es auch mit Griffen)



https://www.amazon.de/Medizinball-%C2%BBMedicus%C2%AB-Gymnastikb%C3%A4lle-professioneller-Studio-Qualit%C3%A4t/dp/B018O1VX20/ref=sr_1_sc_1?s=sports&ie=UTF8&qid=1520598670&sr=1-1-spell&keywords=medizin%C3%A4lle

https://www.amazon.de/gp/product/B00MIJ5CUE/ref=ppx_yo_dt_b_asin_title_o05_o00_s00?ie=UTF8&psc=1

Wall Ball 6 – 10 kg – ca. 34 €



https://www.amazon.de/POWRX-Medizinball-Gewichtsball-Gymnastikball-Dunkelgr%C3%BCn/dp/B078J154P1/ref=sr_1_2_sspa?s=sports&ie=UTF8&qid=1549112908&sr=1-2-spons&keywords=wallball&th=1