

## 10. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 1. Klasse-jünger

Alle Übungen, außer die Challenge am Ende, werden in drei Sätzen ausgeführt. Das heißt, 1 Satz entspricht der angegebenen Wiederholungsanzahl einer Übung (Bsp. 1x 8 Dips). Die 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

<b>Workout A</b>	2 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Auf der Stelle laufen + in die Luft boxen	20 sec
1-Bein-Stand + Mühlkreisen r/l	20 sec je Bein
Ausfallschritte	5 je Bein
Aufsteigen	8
Hüftkreisen	20 sec je Richtung
Dips	6
Liegestütze	6

<b>Workout B</b>	2 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelmann	20 sec
Gegenarmkreisen	20 sec je Richtung
Sit Ups	8
Russian Twist	8
Superman halten	20 sec
Hockstretksprünge	6
Inch Worm/Zusammenziehender Wurm	6
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen, Faust, Handfläche)	20 sec je Ausführung