

10. Woche Lockdown Workout-Pläne

11. Klasse-offen

Zwischen den Sätzen einer Übung ist eine kurze Pause ca. 20sec, nach 3 Sätzen einer Übung ca. 1min Pause. Wichtig: Die Übungen konzentriert und langsam ausführen.

Workout Core	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Side Plank Dips rechts	3x15
Side Plank Dips links	3x15
Side Plank Leg Raises rechts	3x12
Side Plank Leg Raises links	3x12
Side Crunch	3x15
Scissor Crunch	3x15

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jacks/Hampelmänner	2x30 sec
Pike Push Ups	3x12
Seitheben	3x12
Frontheben	3x12
Plank Up/Down	3x30 sec
YTW/Superman	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Squat Side Walk	2x30 sec
Squats	3x12
Pistol Squats r/l	3x5 /Bein
Wadenstrecker	3x12
Lateral Squats	3x12
Side Kicks	3x8 /Bein
Burpees	Am Ende: 1min so viele wie möglich