

10. Woche Lockdown Workout-Pläne

4.-6.Klasse

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 3 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 3 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Auf der Stelle laufen + in die Luft boxen	30 sec
1-Bein-Stand + Mühlkreisen r/l	30 sec je Bein
Ausfallschritte	8 je Bein
Aufsteigen	10
Hüftkreisen	30 sec je Richtung
Dips	10
Liegestütze	10

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hampelmann	30 sec
Gegenarmkreisen	30 sec je Richtung
Sit Ups	12
Russian Twist	12
Superman halten	30 sec
Hockstrecksprünge	10
Inch Worm/Zusammenziehender Wurm	10
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen, Faust, Handfläche)	30 sec je Ausführung