

10. Woche Lockdown Workout-Pläne

7.-10.Klasse

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	3x10
Side Plank Dips links	3x10
Side Plank Leg Raises rechts	3x10
Side Plank Leg Raises links	3x10
Lying Oblique Crunch	3x12
Scissor Crunch	3x30 sec

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jacks/Hampelmänner	2x30 sec
Pike Push Ups	3x8
Seitheben	3x10
Frontheben	3x10
Plank Up/Down	2x30 sec
YTW/Superman	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Squat Side Walk	2x30 sec
Squats	2x12
Pistol Squats r/l	2x5 /Bein
Wadenstrecker	2x12
Lateral Squats r/l	2x10
Side Kicks	3x8 /Bein
Burpees	Am Ende: 1min so viele wie möglich