

Lockdown Homeworkouts November

2. Woche 1. Klasse-jünger

	Training A	3 Sätze/Runden
Nr.	Übung	Belastung (Wdh)
1	Hampelmann	20
2	Froschsprünge	10
3	Kniehebelauf	16
4	Anfersen	16
5	Katze-zu-Hund	12
6	rotierende Sprünge	10
7	Ausfallschritte	12 (6 je Seite)
8	Trizeps-Dip	8
9	Russian-twist	12
10	Sit-ups	12
11	Superman diagonal	12 (6 je Seite)
12	*Wand sitzen	so lange wie möglich

Nr.	Mobilität (1 Satz/Runde)	Belastung
1	Schmetterling	30-60 sec
2	Tiefe Kniebeuge	30-60 sec
3	Hürdensitz	30-60 sec je Seite
4	Herabschauender Hund	30-60 sec
5	Fleischerhaken	30-60 sec je Seite
6	Rumpfbeweglichkeit- Fingerspitzen/Faust/Handfläche	30-60 sec
7	Kobra	30-60 sec
8	Käfer	30-60 sec
9	Stein	30-60 sec

	Training B	3 Sätze/Runden
Nr.	Übung	Belastung (Wdh)
1	Hampelfrau	20
2	Strecksprünge	10
3	Armkreisen	20 (10 vorwärts/ 10 rückwärts)
4	Mühlkreisen mit 1-Bein-Stand rechts	12 (6 vorwärts/ 6 Rückwärts)
5	Mühlkreisen mit 1-Bein-Stand links	12 (6 vorwärts/ 6 Rückwärts)
6	Kniebeuge	10
7	Liegestütz	6
8	Hüftheben in RL	10
9	Bicycle crunch	12
10	Roll-in	10
11	Burpees	6
12	*Unterarmstütz	so lange wie möglich

Nr.	Mobilität (1 Satz/Runde)	Belastung
1	Schmetterling	30-60 sec

2	Tiefe Kniebeuge	30-60 sec
3	Hürdensitz	30-60 sec je Seite
4	Herabschauender Hund	30-60 sec
5	Fleischerhaken	30-60 sec je Seite
6	Rumpfbeweglichkeit- Fingerspitzen/Faust/Handfläche	30-60 sec
7	Kobra	30-60 sec
8	Käfer	30-60 sec
9	Stein	30-60 sec

