

Lockdown Homeworkouts November

2. Woche 11. Klasse-älter

	Training A	3 Sätze/Runden
Nr.	Übung	Belastung (Wdh)
1	Hampelmann	20
2	Froschsprünge	20
3	Kniehebelauf	20
4	Anfersen	20
5	Katze-zu-Hund	15
6	rotierende Sprünge	20
7	Ausfallschritte	24 (12 je Seite)
8	Trizeps-Dip	15
9	Diamant-Liegestütz	15
10	Russian-twist	24
11	Sit-ups	30
12	Plank-Dips	20 (10 je Seite)
13	Schulter-Taps	20 (10 je Seite)
14	Schaukel in BL	15
15	Schaukel in RL	15
16	Superman diagonal	24 (12 je Seite)
17	*Wandsitzen	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	20
3	Armkreisen	30 (15 vorwärts/15 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	20
7	Kniebeuge mit Seitschritt	20 (10 je Seite)
8	Liegestütz	15
9	Bergsteiger	20 (10 je Seite)
10	Superman mit Schulterrotation	15
11	Hüftheben	15

12	Hüftheben mit ausgestrecktem Bein	12
13	Hüftheben mit ausgestrecktem Bein	12
14	Single V-Ups	24
15	Roll-in	20
16	Burpees	15
17	*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

