

Lockdown Homeworkouts November

2. Woche 2./3. Klasse

	Training A	3 Sätze/Runden
Nr.	Übung	Belastung (Wdh)
1	Hampelmann	25
2	Froschsprünge	15
3	Kniehebelauf	20
4	Anfersen	20
5	Katze-zu-Hund	15
6	rotierende Sprünge	12
7	Ausfallschritte	16 (8 je Seite)
8	Trizeps-Dip	10
9	Russian-twist	16
10	Sit-ups	15
11	Superman diagonal	20 (10 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	25
2	Strecksprünge	15
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	15
7	Liegestütz	10
8	Hüftheben	12
9	Bicycle crunch	20
10	Roll-in	15
11	Burpees	8
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

