

3. Woche Lockdown Wourkout-Pläne

1. Klasse und jünger

Durchführungsoptionen:

- Die Übungen werden nacheinander 1x mit entsprechenden Wiederholungen durchgeführt. Davon gibt es insgesamt 3 Runden.
(nach jeder Runde ca. 1min Pause)
oder
- Jede Übung wird mit 3 Sätzen durchgeführt, bevor zur nächsten Übung gewechselt wird.
(zwischen den Sätzen ca. 15sec Erholung & nach 3 Sätzen einer Übung ca. 1min Pause)

Training A	Sätze: 3
Übung	Wiederholung/en
Hampelmann	10
Arm-Seitheben	12
YTW-Bauchlage	8
Schulter-Taps	8 je Seite
Russian-Twist	8 je Seite
Crunch-Hand-Ferse	8 je Seite
Liegestütze	5
Plank	15sec

Training B	Sätze: 3
Übung	Wiederholungen
Krebslauf/Kniebeuge-seitlich laufen	5 Schritte je Seite
Kniebeuge	8
Ausfallschritte nach hinten	6 je Seite
Kickbacks	6 je Seite
Füße anziehen	6
Hüftheben	8