

### 3. Woche Lockdown Wourkout-Pläne

#### 11. Klasse-offen

Durchführung:

- Jede Übung wird mit 4 Sätzen durchgeführt, bevor zur nächsten Übung gewechselt wird.  
(zwischen den Sätzen ca. 15sec Erholung & nach 4 Sätzen einer Übung ca. 1min Pause)
- Optionales Material: Resistance-Bänder & Gewichte/Wasserflaschen

<b>Training A</b>	<b>Sätze: 4</b>
<b>Übung</b>	<b>Wiederholung/en</b>
Hampelmann	20
Arm-Seitheben	12
YTW-Bauchlage	12
Schulter-Taps	12 je Seite
Russian-Twist	10 je Seite
Crunch-Hand-Ferse	15 je Seite
Liegestütze	10
Plank	30sec

<b>Training B</b>	<b>Sätze: 4</b>
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Krebslauf/Kniebeuge-seitlich laufen	12 Schritte je Seite
Kniebeuge	12
Ausfallschritte nach hinten	12 je Seite
Kickbacks	12 je Seite
Füße anziehen	12
Hüftheben	12