

### 3. Woche Lockdown Wourkout-Pläne

#### 2./3. Klasse

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)

<b>Training A</b>	<b>Sätze: 3</b>
<b>Übung</b>	<b>Wiederholung/en</b>
Hampelmann	10
Arm-Seitheben	15
YTW-Bauchlage	10
Schulter-Taps	10 je Seite
Russian-Twist	10 je Seite
Crunch-Hand-Ferse	10 je Seite
Liegestütze	6
Plank	20sec

<b>Training B</b>	<b>Sätze: 3</b>
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Krebslauf/Kniebeuge-seitlich laufen	6 Schritte je Seite
Kniebeuge	10
Ausfallschritte nach hinten	10 je Seite
Kickbacks	8 je Seite
Füße anziehen	8
Hüftheben	10