

3. Woche Lockdown Wourkout-Pläne

4.-6. Klasse

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

Training A	Sätze: 4
Übung	Wiederholung/en
Hampelmann	12
Arm-Seitheben	8
YTW-Bauchlage	8
Schulter-Taps	8 je Seite
Russian-Twist	6 je Seite
Crunch-Hand-Ferse	10 je Seite
Liegestütze	6
Plank	15sec

Training B	Sätze: 4
Übung	Wiederholungen
Krebslauf/Kniebeuge-seitlich laufen	8 Schritte je Seite
Kniebeuge	8
Ausfallschritte nach hinten	8 je Seite
Kickbacks	8 je Seite
Füße anziehen	8
Hüftheben	8