

3. Woche Lockdown Wourkout-Pläne

7.-10. 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	15
Arm-Seitheben	10
YTW-Bauchlage	10
Schulter-Taps	10 je Seite
Russian-Twist	8 je Seite
Crunch-Hand-Ferse	12 je Seite
Liegestütze	8
Plank	20sec

Training B	Sätze: 4
Übung	Wiederholungen
Krebslauf/Kniebeuge-seitlich laufen	10 Schritte je Seite
Kniebeuge	10
Ausfallschritte nach hinten	10 je Seite
Kickbacks	10 je Seite
Füße anziehen	10
Hüftheben	10