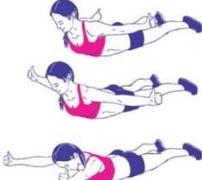
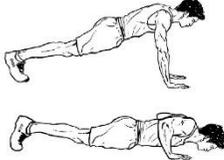
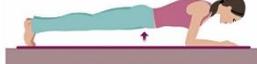
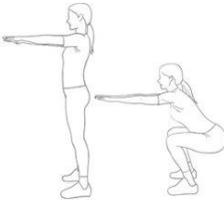


3. Woche Lockdown Workout-Pläne Gesamtübersicht

1. Klasse-jünger

Training A		
Übung	Ausführung	Bild
Hampelmann	Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Arm-Seitheben	Ausgangsposition: auf der Stelle laufen >Arme dazu seitlich gestreckt nach oben/unten bewegen (wie ein fliegender Vogel)	
YTW-Bauchlage	Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden >Arme werden in YTW-Position gebracht	
Schulter-Taps	Ausgangsposition: Vier-Füßler-Stand mit angehobenen Knien >abwechselnd werden die Schultern mittels der Hand angetippt (linke Hand-rechte Schulter; rechte Hand-linke Schulter)	

Russian-Twist	<p>Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen</p>	 <p>The illustration shows a woman performing Russian Twists. She is sitting on a blue mat with her feet together and knees bent. She is twisting her torso to the right and then to the left, as shown in two sequential poses.</p>
Crunch-Hand-Ferse	<p>Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Oberkörper wird leicht angehoben und zu den Seiten geneigt, sodass die re Hand die re Ferse berührt (bei der anderen Richtung die li Hand die li Ferse)</p>	 <p>The illustration shows a woman performing Crunch-Hand-Ferse. She is lying on her back with her knees bent and feet flat on the floor. She is lifting her head and shoulders off the ground, reaching her right hand towards her right foot. A watermark 'spotex.com' is visible in the background.</p>
Liegestütze	<p>Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme auf Schulterhöhe und schulterbreit senkrecht zum Boden aufgestellt, Körper ist wie ein Brett in der Luft >Körper wird zum Boden geführt und wieder hochgedrückt</p>	 <p>The illustration shows a man performing push-ups. The top part shows him in the starting position with his body straight and arms extended. The bottom part shows him in the lowered position with his chest near the ground.</p>
Plank	<p>Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)</p>	 <p>The illustration shows a woman performing a plank. She is lying on her stomach with her forearms on the floor and feet flat on the ground. A red arrow points upwards from the floor to her lower back, indicating the area to tense.</p>

Training B		
Übung	Ausführung	Bild
Krebslauf/Kniebeuge-seitlich laufen	Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >es werden in der Kniebeuge seitliche Schritte gemacht	
Kniebeuge	Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade, Arme sind in der Bewegung nach unten nach vorne gerichtet/nach oben sind sie seitlich am Körper	
Ausfallschritte nach hinten	Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >1 Bein wird nach hinten aufgestellt, der gesamte Körper geht nun in die Hocke, danach wird das Bein wieder nach vorne geführt	
Kickbacks	Ausgangsposition: Arme und Knie sind auf dem Boden, Rücken ist gerade >1 Bein wird nach oben geführt und anschließend zurück	
Füße anziehen	Ausgangsposition: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen, das Gesäß wird angehoben, Arme seitlich am Körper >Füße werden um Körper gezogen, sodass die Hüfte nun weiter oben ist (Position wie beim Hüftheben)	

Hüftheben

Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-
schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper
> Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt

