

4. Woche Lockdown Workout-Pläne

1.Klasse-jünger

Workout A	
Übung	Wiederholungen
Hampelmann	15
Mühlkreisen (vorwärts/rückwärts)	10 je Richtung
Gegenarmkreisen (beide Richtungen)	10 je Richtung
Kniebeuge	15
Sit Ups	15
Krebslauf	15 Schritte je Seite
Russian Twist	10 je Seite
Strecksprünge	10
YTW in Bauchlage	10
Wandsitzen	So lange wie möglich

Workout B	
Übung	Wiederholungen
Hampelfrau	15
Doppelarmkreisen (beide Richtungen)	10 je Richtung
Mühlkreisen im einbeinigen Stand (rechtes/linkes Bein, Mühlkreisen in beiden Richtungen)	10 je Bein & je Richtung
Ausfallschritte (rechtes/linkes Bein)	10 je Bein
Bicycle Crunch	10 je Seite
Hüftheben	15
Trizeps-Dips	15
Liegestütze	6
Kickbacks	10 je Seite
Unterarmstütz	So lange wie möglich