

4. Woche Lockdown Workout-Pläne

11.Klasse-offen

Workout Core	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Dead Bugs	4x8/Seite
Hand-Toe-Crunch	2x15
Sit up-Twist	4x10
Russian Twist	4x10
Flutter Kicks	4x30sec
Bridge mit Beinheben	4x30sec
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	4x30sec/30sec/30sec

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Rudern	4x12
Seitheben	4x10
Biceps Curls	4x12
Trizeps Dips	4x12
YTW	4x10
Wall Crushers	4x10
Liegestütze	4x10

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Krebsgang	4x30sec
Kniebeuge	4x10
Kniebeuge Halten	4x30sec
Ausfallschritte	4x10/Seite
Hüftheben	4x12
Einbeiniges Hüftheben (rechts/links)	4x8/Seite
Burpees	1min