

4. Woche Lockdown Workout-Pläne

2.-3.Klasse

Workout A	
Übung	Wiederholungen
Hampelmann	20
Mühlkreisen (vorwärts/rückwärts)	15 je Richtung
Gegenarmkreisen (beide Richtungen)	15 je Richtung
Kniebeuge	15
Sit Ups	20
Krebslauf	20 Schritte je Seite
Russian Twist	12 je Seite
Strecksprünge	15
YTW in Bauchlage	12
Wandsitzen	So lange wie möglich

Workout B	
Übung	Wiederholungen
Hampelfrau	20
Doppelarmkreisen (beide Richtungen)	15 je Richtung
Mühlkreisen im einbeinigen Stand (rechtes/linkes Bein, Mühlkreisen in beiden Richtungen)	12 je Bein & je Richtung
Ausfallschritte (rechtes/linkes Bein)	12 je Bein
Bicycle Crunch	12 je Seite
Hüftheben	18
Trizeps-Dips	18
Liegestütze	8
Kickbacks	12 je Seite
Unterarmstütz	So lange wie möglich