4. Woche Lockdown Workout-Pläne

4.-6.Klasse

Workout A	
Übung	Wiederholungen
Hampelmann	25
Mühlkreisen (vorwärts/rückwärts)	18 je Richtung
Gegenarmkreisen (beide Richtungen)	18 je Richtung
Kniebeuge	20
Sit Ups	24
Krebslauf	24 Schritte je Seite
Russian Twist	15 je Seite
Strecksprünge	20
YTW in Bauchlage	15
Wandsitzen	So lange wie möglich

Workout B	
Übung	Wiederholungen
Hampelfrau	25
Doppelarmkreisen (beide Richtungen)	18 je Richtung
Mühlkreisen im einbeinigen Stand (rechtes/linkes Bein, Mühlkreisen in beiden Richtungen)	15 je Bein & je Richtung
Ausfallschritte (rechtes/linkes Bein)	15 je Bein
Bicycle Crunch	15 je Seite
Hüftheben	20
Trizeps-Dips	20
Liegestütze	10
Kickbacks	15 je Seite
Unterarmstütz	So lange wie möglich