

#### 4. Woche Lockdown Workout-Pläne

##### 7.-10.Klasse

<b>Workout Core</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Dead Bugs	3x8/Seite
Hand-Toe-Crunch	2x15
Sit up-Twist	3x10
Russian Twist	3x10
Flutter Kicks	3x30sec
Bridge mit Beinheben	3x30sec
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	3x30sec/30sec/30sec

<b>Workout Oberkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Rudern	4x10
Seitheben	4x8
Biceps Curls	4x10
Trizeps Dips	4x10
YTW	4x8
Wall Crushers	4x8
Liegestütze	3x10

<b>Workout Unterkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Krebsgang	3x30sec
Kniebeuge	4x8
Kniebeuge Halten	3x30sec
Ausfallschritte	4x8/Seite
Hüftheben	4x10
Einbeiniges Hüftheben (rechts/links)	3x8/Seite
Burpees	1min