

5. Woche Lockdown Workout-Pläne

1

1. Klasse-jünger

Alle Übungen, außer die Challenge am Ende, werden in drei Sätzen ausgeführt. Das heißt, 1 Satz entspricht der angegebenen Wiederholungsanzahl einer Übung (Bsp. 1x 8 Dips). Die 3 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 3 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hampelmann	10
Mühlkreisen im einbeinigen Stand (rechtes/linkes Bein, in beide Richtungen)	8 je Richtung
Doppelarmkreisen (beide Richtungen)	8 je Richtung
Schulter-Taps	10 je Schulter
Schaukel in BL	8
Schaukel in RL	8
Dips	8
Erhöhte Liegestütze	6
Plank (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Sprungkniebeuge	10
Wadenstrecker	15
Ausfallschritte	6 je Seite
Feuer-Hydrant	6 je Seite
Frosch Kicks	6
Hüftheben	6
Wandsitzen (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich