

5. Woche Lockdown Workout-Pläne

11.Klasse-offen

Zwischen den Sätzen einer Übung ist eine kurze Pause ca. 20sec, nach 3 Sätzen einer Übung ca. 1min Pause. Wichtig: Die Übungen konzentriert und langsam ausführen.

Workout Core	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Crunch	4x12
Hand-Toe-Crunch	4x12
Beinheben/-senken	4x30sec
Taschenmesser-Crunch	4x8 je Seite
Russian Twist	4x12
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	4x30sec/30sec/30sec
Plank (Sally Challenge)	1x So lange wie möglich

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Hampelmann	3x30sec
Arme seitlich kreisen	4x30sec
Bergsteiger	4x30sec
Bizeps Curls	4x12
Trizepsdrücken	4x12
YTW in Bauchlage	4x12
Diamond Push Ups	4x8
Push up and lie	4x8
Schaukel BL/RL	4x12 je Lage

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Dynamische Ausfallschritte	3x30sec
Wadenstrecker	4x15
Kniebeuge	4x12
Kniebeuge halten	4x30sec
Hüftheben	4x12
Hüftheben single leg	4x8 je Seite
Hydrant Kicks	4x8 je Seite