

5. Woche Lockdown Workout-Pläne

7.-10.Klasse

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	4x10
Hand-Toe-Crunch	4x10
Beinheben/-senken	3x30sec
Taschenmesser-Crunch	3x8 je Seite
Russian Twist	4x10
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	3x30sec/30sec/30sec
Plank (Sally Challenge)	1x So lange wie möglich

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Hampelmann	3x30sec
Arme seitlich kreisen	3x30sec
Bergsteiger	3x30sec
Bizeps Curls	3x10
Trizepsdrücken	3x10
YTW in Bauchlage	3x10
Diamond Push Ups	3x8
Push up and lie	3x8
Schaukel BL/RL	3x10 je Lage

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Dynamische Ausfallschritte	3x30sec
Wadenstrecker	4x10
Kniebeuge	3x10
Kniebeuge halten	3x30sec
Hüftheben	3x10
Hüftheben single leg	3x6 je Seite
Hydrant Kicks	3x8 je Seite