

## 6. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 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.

<b>Workout A</b>	2 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelfrau	10
Gegenarmkreisen	8 je Richtung
Hüftkreisen	8 je Richtung
YTW/Superman	8
Russian Twist	8
Sit Ups	8
Dips	6
Erhöhte Liegestütze	6
Plank (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Krebslauf/Side Walk Kniebeuge	20sec
Kniebeuge	8
Wadenstrecker	8
Hüftheben	8
Hüftheben halten	20sec
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche am Boden)	20sec
Wandsitzen (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich