

6. 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	2x15
Dead Bugs	4x8/Seite
Russian Twist	4x10
Beinheben/-senken	4x10
Schaukel BL/RL	4x12/Seite
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	4x30sec/30sec/30sec

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Frontheben (Erwärmung)	2x10
Seitheben (Erwärmung)	2x10
Rudern	4x10
Bizepscurls	4x10
Trizepsdrücken	4x10
YTW	4x12
Diamond Push Ups	4x10
Push Ups	4x10
Plank (Challenge)	1 x So lang wie möglich

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Bergsteiger (Erwärmung)	2x30sec
Sprungkniebeuge (Erwärmung)	2x30sec
Kniebeuge	4x10
Kniebeuge Side Walk/Krebslauf	4x30sec
Bridge Single Leg	4x8/Seite
Bridge	4x10
Kick Backs	4x12/Seite
Ausfallschritte	4x8/Seite
Kniebeuge halten/Abduktion	4x30sec