

6. Woche Lockdown Workout-Pläne

4.-6.Klasse

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
Hampelfrau	12
Gegenarmkreisen	10 je Richtung
Hüftkreisen	10 je Richtung
YTW/Superman	10
Russian Twist	10
Sit Ups	10
Dips	8
Erhöhte Liegestütze	8
Plank (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Krebslauf/Side Walk Kniebeuge	30sec
Kniebeuge	10
Wadenstrecker	10
Hüftheben	10
Hüftheben halten	30sec
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche am Boden)	30sec
Wandsitzen (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich