

7. Woche Lockdown Workout-Pläne

7.-10. 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
Elbow-Knee-Crunch	2x8/Seite
Crunch	2x15
Crunch + gestreckte Beine halten	3x8/Seite
Russian Twist	3x10
Spider-Plank	3x10
Plank Rotation	3x10/Seite
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	4x30sec/30sec/30sec

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Auf der Stelle laufen + Doppelarmkreisen (Erwärmung)	2x10
Rudern sitzend	3x10
Seitheben	3x10
Diamond Push Ups	3x10
Push Ups	3x10
YTW	3x10
Strecklage halten	3x30sec
Bergsteiger	3x30sec
Burpees	1x 60sec (so viele wie möglich)

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Krebstgang/ Kniebeuge Side Walk (Erwärmung)	2x30sec
Sprungausfallschritte (Erwärmung)	2x30sec
Glute Bridge + Glute Bridge halten	4x10 + 30sec halten
Glute Bridge Single leg (r/l)	3x8/Seite
Wadenstrecker	4x10
Alternierend Kniebeuge-Sprung	4x10
Kniebeuge halten/Abduktion	4x30sec