

7. Woche Lockdown Workout-Pläne

1. Klasse-jünger

Alle Übungen, außer der 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	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Auf der Stelle laufen + in die Luft boxen	30sec
Kniehebelauf	30sec
Anfersen	30sec
Hüftheben	8
Hockstretksprünge	8
Mühlkreisen (vorwärts/rückwärts)	8 je Richtung
Dips	8
Liegestütze	6
Plank (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich

Workout B	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hampelmann	10
Inchworm/zusammenziehender Wurm	8
Aufsteigen	8
Kniebeuge	8
Sit Ups	8
Russian Twist	8
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche zum Boden)	30sec
Hund zu Katze	8
Herabschauender Hund zu Kobra	8
Wandsitzen (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich