

7. 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
Elbow-Knee-Crunch	2x8/Seite
Crunch	2x15
Crunch + gestreckte Beine halten	4x8/Seite
Russian Twist	4x10
Spider-Plank	4x10
Plank Rotation	4x12/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	4x10
Seitheben	4x10
Diamond Push Ups	4x10
Push Ups	4x10
YTW	4x10
Strecklage halten	4x30sec
Bergsteiger	4x30sec
Burpees	1x 90sec (so viele wie möglich)

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Krebsgang/ Kniebeuge Side Walk (Erwärmung)	2x30sec
Sprungausfallschritte (Erwärmung)	2x30sec
Glute Bridge + Glute Bridge halten	4x12 + 30sec halten
Glute Bridge Single leg (r/l)	4x8/Seite
Wadenstrecker	4x12
Alternierend Kniebeuge-Sprung	4x12
Kniebeuge halten/Abduktion	4x30sec