

7. Woche Lockdown Workout-Pläne

4.-6.Klasse

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	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Auf der Stelle laufen + in die Luft boxen	40sec
Kniehebelauf	40sec
Anfersen	40sec
Hüftheben	10
Hockstretksprünge	10
Mühlkreisen (vorwärts/rückwärts)	10 je Richtung
Dips	10
Liegestütze	8
Plank (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hampelmann	12
Inchworm/zusammenziehender Wurm	10
Aufsteigen	10
Kniebeuge	10
Sit Ups	10
Russian Twist	10
Rumpfbeweglichkeit (Fingerspitzen/Faust/Handfläche zum Boden)	40sec
Hund zu Katze	10
Herabschauender Hund zu Kobra	10
Wandsitzen (Challenge)	Ganz zum Ende 1x So lange wie möglich