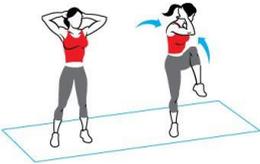
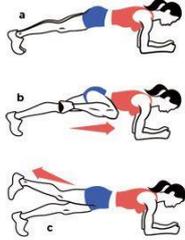
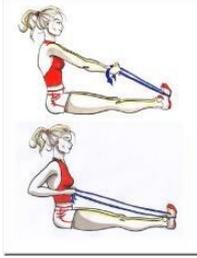
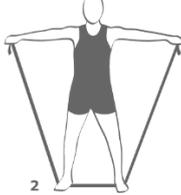
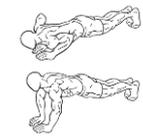
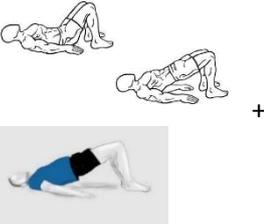
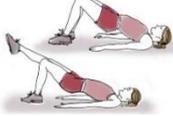


7. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
<p>Elbow-Knee-Crunch Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme sind im Nacken >li Knie wird angehoben und re Ellbogen zum li Knie geführt (so cruncht sich der Oberkörper zsm), danach li Ellbogen zu re Knie</p>	
<p>Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)</p>	
<p>Crunch + gestreckte Beine halten Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich neben dem Körper >Beine werden leicht angehoben (beine sind zusammen), der Oberkörper ist ebenfalls leicht angehoben: Position wird gehalten!</p>	
<p>Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen</p>	
<p>Spider-Plank Ausgangsposition: Liegestützposition >re Bein wird nach außen zum re Arm geführt und wieder in die Ausgangsposition, danach li Bein zum li Arm und zurück</p>	
<p>Plank Rotation Ausgangsposition: Unterarmstütz >1 Arm rotiert zur Seite auf, sodass der Körper in der Side Plank ist, dann wieder in den Unterarmstütz und zur anderen Seite aufdrehen</p>	
<p>Plank/Side Plank rechts/Side Plank links Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.) Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten</p>	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
<p>Auf der Stelle laufen + Doppelarmkreisen (Erwärmung) >Arme gehen an den Ohren entlang</p>	
<p>Rudern sitzend Mit Resistance-Band Ausgangsposition: aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen, Resistance-Band um die Füße >Arme ziehen das Resistance-Band zum Körper und führen langsam wieder in die gestreckte Position zurück Ohne Ausgangsposition: Sitzposition mit gestreckten Beinen in der Luft, Arme gestreckt in Vorhalte (wer mag, kann ein Handtuch gespannt in den Händen halten) >Beine und Arme werden zum Körper geführt und wieder zurück</p>	
<p>Seitheben Mit Resistance-Band Ausgangsposition: schulterbreiter Stand auf dem Band, Hände halten die Enden fest >Arme bewegen das Band langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück Ohne/mit Gewicht >im schulterbreiten Stand werden die Arme langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück bewegt (Gewichte/Wasserflaschen können genutzt werden)</p>	
<p>Diamond Push Ups Ausüben von Liegestützen, dabei sind die Hände auf Brusthöhe in Diamant-Form am Boden</p>	
<p>Push Ups/Liegestütze Arme sind etwas mehr als schulterbreit, senkrecht zum Boden gerichtet</p>	
<p>YTW in Bauchlage Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden >Arme werden in YTW-Position gebracht</p>	
<p>Strecklage halten Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt >Position wird gehalten</p>	
<p>Bergsteiger Ausgangsposition: Liegestütz >Beine werden in Wechselsprüngen nach vorne in Richtung Brust geführt</p>	
<p>Burpees Ausführen eines Liegestützes mit anschließendem Hockstrecksprung</p>	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
<p>Kniebeuge Side Walk/Krebslauf (Erwärmung) Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen</p>	
<p>Sprungausfallschritte (Erwärmung) >Ausfallschritte im Wechselsprung</p>	
<p>Glute Bridge + Glute Bridge halten Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt + Hüfte wird im gehobener Position gehalten</p>	
<p>Hüftheben/Glute Bridge Single Leg (rechts/links) Ausgangsposition: Rückenlage, ein Bein ist aufgestellt, das Becken angehoben und ein Bein wird lang gestreckt > Becken wird mit dem ausgestreckten Bein nach unten gesenkt und wieder gehoben (nicht absetzen!) (Resistance-Band möglich/Gewicht)</p>	
<p>Wadenstrecker Ausgangsposition: Stand, Beine zusammen, komplette Fußsohle auf dem Boden >Füße werden gestreckt und gesenkt (nicht komplett abgesetzt!)</p>	
<p>Alternierend Kniebeuge-Sprung Ausüben einer normalen Kniebeuge, danach 1x Sprungkniebeuge >immer im Wechsel</p>	
<p>Kniebeuge halten/Abduktion Ausüben einer Kniebeuge, wobei die Position gehalten wird >Oberschenkel bewegen sich leicht nach außen & innen</p>	