

## 8. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 1. Klasse-jünger

Alle Übungen, außer die Challenge am Ende, werden in drei Sätzen ausgeführt. Das heißt, 1 Satz entspricht der angegebenen Wiederholungsanzahl einer Übung (Bsp. 1x 8 Dips). Die 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

<b>Workout A</b>	2 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelmann	10
Kniebeuge	8
Krebsgang	30 sec
Hüftkreisen	8 je Richtung
Hüftheben	8
1-Beinstand + Mühlkreisen (r/l + vw/rw)	8 je Bein + Richtung
Dips	6
Plank (Challenge)	So lange wie möglich

<b>Workout B</b>	2 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelfrau	20sec
Wadenstrecker	8
Ausfallschritte	6 je Seite
Russian Twist	8
Crunch	8
YTW	8
Doppelarmkreisen (vw/rw)	8 je Richtung
Liegestütze	6