

8. 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
Sit Up	3x15
Sit Up Twist	4x10
Leg Raises	4x10
Leg Raise Hold	4x30 sec
Roll Ins	4x10
Plank Hip Rotation	4x30 sec
Side Plank Dips r/l	4x8 /Seite
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	4x30sec/30sec/30sec

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Auf der Stelle laufen + boxen (Erwärmung)	2x30 sec
Liegestütz laufen (Erwärmung)	2x30 sec
Rudern sitzend	4x12
Trizeps Dips	4x10
Push Ups	4x10
Cross Climber Taps	4x8 /Bein
YTW	4x10
Strecklage/Superman halten	4x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Kniehebelauf (Erwärmung)	2x30sec
Wadenstrecker	4x12
Squat Jump	4x10
Squat	4x10
Pistol Squat r/l	4x6 /Bein
Squat Hold	4x30sec
Glute Bridge	4x12
Glute Bridge Hold	4x30sec