

## 8. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 2.-3.Klasse

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 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.

<b>Workout A</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelmann	12
Kniebeuge	10
Krebsgang	30 sec
Hüftkreisen	10 je Richtung
Hüftheben	10
1-Beinstand + Mühlkreisen (r/l + vw/rw)	10 je Bein + Richtung
Dips	8
Plank (Challenge)	So lange wie möglich

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelfrau	30sec
Wadenstrecker	10
Ausfallschritte	8 je Seite
Russian Twist	10
Crunch	10
YTW	10
Doppelarmkreisen (vw/rw)	10 je Richtung
Liegestütze	8