

## 8. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 4.-6.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	15
Kniebeuge	12
Krebsgang	30 sec
Hüftkreisen	12 je Richtung
Hüftheben	12
1-Beinstand + Mühlkreisen (r/l + vw/rw)	12 je Bein + Richtung
Dips	10
Plank (Challenge)	So lange wie möglich

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelfrau	30sec
Wadenstrecker	10
Ausfallschritte	10 je Seite
Russian Twist	12
Crunch	12
YTW	12
Doppelarmkreisen (vw/rw)	12 je Richtung
Liegestütze	10