

8. Woche Lockdown Workout-Pläne

7.-10.Klasse

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	2x15
Sit Up Twist	3x12
Leg Raises	3x12
Leg Raise Hold	3x30 sec
Roll Ins	3x12
Plank Hip Rotation	3x30 sec
Side Plank Dips r/l	3x8 /Seite
Plank/Side Plank rechts/Side Plank links	3x30sec/30sec/30sec

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Auf der Stelle laufen + boxen (Erwärmung)	2x30 sec
Liegestütz laufen (Erwärmung)	2x30 sec
Rudern sitzend	3x12
Trizeps Dips	3x10
Push Ups	3x10
Cross Climber Taps	3x8 /Bein
YTW	3x10
Strecklage/Superman halten	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Kniehebelauf (Erwärmung)	2x30sec
Wadenstrecker	3x10
Squat Jump	3x10
Squat	3x10
Pistol Squat r/l	3x6 /Bein
Squat Hold	3x30sec
Glute Bridge	3x10
Glute Bridge Hold	3x30sec