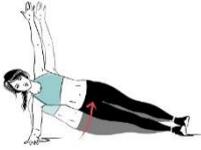
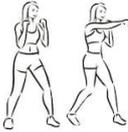
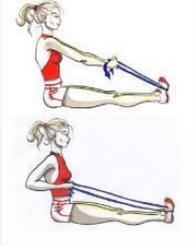
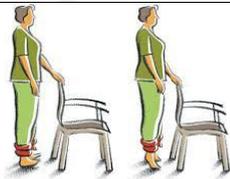
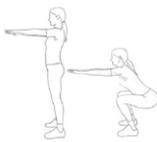
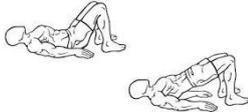


## 8. Woche Lockdown Workout-Pläne

### Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
<p><b>Sit Up</b>            Ausgangsposition: Rückenlage, Beine sind aufgestellt, Hände am Kopf/über dem Kopf            &gt;Oberkörper wird nach oben bis zu den Knien geführt und wieder zum Boden geführt (Füße bleiben am Boden)</p>	
<p><b>Sit Up Twist</b>            &gt;Ausführen eines Sit Ups, der Oberkörper wird oben zudem nach rechts und links geneigt (wie beim Russian Twist) und danach erst zurück geführt</p>	
<p><b>Leg Raises</b>            Ausgangsposition: Rückenlage, Arme am Körper/unter dem Po, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt            &gt;Beine werden langsam nach oben geführt und wieder runter (nicht absetzen)</p>	
<p><b>Leg Raise Hold</b>            Ausgangsposition: Rückenlage, Arme am Körper/unter dem Po, Kopf zur Brust geneigt            &gt;Beine lang gestreckt und kurz über dem Boden in der Luft gehalten</p>	
<p><b>Roll Ins</b>            Ausgangsposition: Rückenlage, Arme am Körper, unter dem Po, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt            &gt;Beine werden zum Körper eingerollt und dann wieder in die Streckposition gebracht</p>	
<p><b>Plank Hip Rotation</b>            Ausgangsposition: Unterarmstütz            &gt;Hüfte wird abwechselnd zum Boden gedreht</p>	
<p><b>Side Plank Dips r/l</b>            Ausgangsposition: Seitstütz            &gt;Hüfte wippt zum Boden und wieder nach oben</p>	
<p><b>Plank/Side Plank rechts/Side Plank links</b>            Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)            Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten</p>	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
<p><b>Auf der Stelle laufen + boxen</b> (Erwärmung)</p>	 <p style="text-align: right; font-size: small;">shutterstock.com • 1260367936</p>
<p><b>Liegestütz laufen</b> (Erwärmung) Ausgangsposition: Liegestütz &gt;Hand und Fuß (rechts) gehen nach rechts, Hand und Fuß (links) folgen, dann in die andere Richtung</p>	
<p><b>Rudern sitzend</b> Mit Resistance-Band Ausgangsposition: aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen, Resistance-Band um die Füße &gt;Arme ziehen das Resistance-Band zum Körper und führen langsam wieder in die gestreckte Position zurück Ohne Ausgangsposition: Sitzposition mit gestreckten Beinen in der Luft, Arme gestreckt in Vorhalte (wer mag, kann ein Handtuch gespannt in den Händen halten) &gt;Beine und Arme werden zum Körper geführt und wieder zurück</p>	
<p><b>Trizeps Dips</b> Ausgangsposition: rücklings an einem Hocker, etc., Arme gestreckt auf der Erhöhung/Kante, Beine im rechtwinklig vor dem Hocker, sodass der Po nach unten bewegt werden kann &gt;Arme beugen sich, der Körper bewegt sich zum Boden, Arme drücken den Körper wieder hoch</p>	
<p><b>Push Ups</b> Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden) &gt;Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)</p>	
<p><b>Cross Climber Taps</b> Ausgangsposition: Liegestütz &gt;diagonal werden Arm und Fuß zueinander geführt</p>	
<p><b>YTW in Bauchlage</b> Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden &gt;Arme werden in YTW-Position gebracht</p>	
<p><b>Strecklage/Superman halten</b> Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine sind vom Körper gestreckt &gt;Oberkörper, Arme und Beine werden vom Boden angehoben und gehalten</p>	

<b>Workout Unterkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Ausführung</b>
<b>Kniehebelauf (Erwärmung)</b>	
<b>Wadenstrecker</b> Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
<b>Squat Jump</b> Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >Ausüben einer Kniebeuge nach unten, Bewegung nach oben mit Sprung, landen wieder in der Kniebeuge, Arme werden mitgeführt	
<b>Squat</b> Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade, Arme sind in der Bewegung nach unten nach vorne gerichtet/nach oben sind sie seitlich am Körper	
<b>Pistol Squat r/l</b> Ausgangsposition: Stand mit Gewicht auf einem Bein, das andere leicht angehoben >Kniebeuge: das leicht angehobene Bein wird dabei gestreckt nach vorne bewegt, die Arme werden mitgeführt (Arbeit aus der Ferse/Po), Bewegung nach oben: Bein wird langsam wieder zurück in die Ausgangsposition geführt (gestreckte Position)	
<b>Squat Hold</b> Ausüben einer Kniebeuge, wobei die Position gehalten wird	
<b>Glute Bridge</b> Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
<b>Glute Bridge Hold</b> Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird angehoben, diese Position wird gehalten	