

9. Woche Lockdown Workout-Pläne

1. Klasse-jünger

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 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

Workout A	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hockstretksprünge	8
Aufsteigen	8
Krebslauf/Squat Side Walk	30 sec
Sit Ups	8
Russian Twist	8
Side Plank r/l	20 sec je Seite
Schulter Taps	6
YTW/Superman	8

Workout B	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Kniehebelauf	20 sec
Anfersen	20 sec
Schaukel BL	8
Schaukel RL	8
Mühlkreisen vw/rw	8 je Richtung
Rücklings Liegestütz	6
Liegestütze	6