

9. Woche Lockdown Workout-Pläne

11. Klasse-offen

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
Bicycle Crunch	2x15
Lying Oblique Crunch	2x15
Russian Twist	3x12
Glute Bridge Hold	3x30 sec
Schaukel BL	3x15
Schaukel RL	3x15
Scissors Crunch	3x12

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jacks/Hampelmänner	2x30 sec
Seitheben	4x10
Biceps Curls	4x12
Trizeps Extensions	4x12
Diamond Push Ups	4x8
Push Ups	4x8
Plank	4x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Mountain Climbers	2x30 sec
Eisläufer	2x30 sec
Inner Thigh Lift	4x8 / Bein
Lateral Squats	4x8 / Bein
Hip Thrust	4x12
Hip Thrust Single Leg r/l	4x8 / Bein
Plank Jump ins	4x12