

9. 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.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hockstretksprünge	12
Aufsteigen	12
Krebslauf/Squat Side Walk	30 sec
Sit Ups	12
Russian Twist	12
Side Plank r/l	30 sec je Seite
Schulter Taps	10
YTW/Superman	12

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Schaukel BL	12
Schaukel RL	12
Mühlkreisen vw/rw	12 je Richtung
Rücklings Liegestütz	12
Liegestütze	12