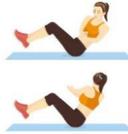
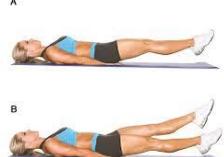
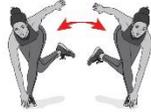
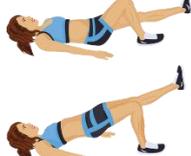


9. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
<p>Bicycle Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Hände im Nacken >diagonal werden Ellbogen und Knie zueinander bewegt, sodass der Bauch zsm. gekrümmt wird</p>	
<p>Lying Oblique Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt >Beine rotieren von rechts nach links auf gleicher Höhe, leicht über dem Boden gehoben</p>	
<p>Russian Twist Ausgangsposition: Sitz mit angewinkelten/gehobenen Beinen >Oberkörper rotiert von rechts nach links, Beine werden angehoben gehalten</p>	
<p>Glute Bridge Hold Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird gehoben gehalten</p>	
<p>Schaukel BL Ausgangsposition: Bauchlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt</p>	
<p>Schaukel RL Ausgangsposition: Rückenlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt</p>	<p>Siehe Ausführung der Schaukel in BL nur hier in RL</p>
<p>Scissor Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Beine gestreckt und angehoben >Beine werden in der Luft gekreuzt</p>	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
<p>Jumping Jacks/Hampelmänner Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</p>	
<p>Seitheben Ohne Gewicht/Resistance-Band Ausgangsposition: auf der Stelle laufen >Arme dazu seitlich gestreckt nach oben/unten bewegen (wie ein fliegender Vogel) Mit Gewicht/Resistance-Band Ausgangsposition: schulterbreiter Stand (bei Resistance-Band: Stand auf dem Band) >Resistance-Band/Gewichte werden seitlich am Körper bis Schulterhöhe geführt und wieder langsam zurück</p>	
<p>Biceps Curls Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand (auf dem Resistance-Band), Arme seitlich am Körper (halten das Gewicht: Resistance-Band/Flaschen/Gewichte) >Arme werden zum Oberkörper geführt und zurück</p>	
<p>Trizeps Extensions Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Kopf, halten das Gewicht (Resistance-Band/Gewicht/Flasche) >Arme werden über den Kopf bewegt und zurück</p>	
<p>Diamond Push Ups Ausgangsposition: Liegestütz mit eng aufgestellten, Rauten-förmigen Händen >Bewegung des Körpers nach unten und anschließendem Hochdrücken</p>	
<p>Push Ups Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden) >Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)</p>	
<p>Plank Ausgangsposition: Füße schulterbreit aufgestellt, Arme im Ellenbogenstütz auf Schulterhöhe >Körper wird in der Luft gehalten (Bauch/Rücken anspannen)</p>	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
<p>Mountain Climbers Ausgangsposition: Liegestütz >abwechselnd werden die Beine zu den Armen bewegt</p>	
<p>Eisläufer Ausgangsposition: Stand auf linkem Bein, rechte Hand beim linken Fuß, rechtes Bein in der Luft >Abwechselnd wird vom linken zum rechten Bein gesprungen, wobei die Arme diagonal mitgehen</p>	
<p>Inner Thigh Lift Ausgangsposition: Seitlage, unteres Bein gestreckt, oberes angewinkelt aufgestellt, Hände werden abgestützt</p>	
<p>Lateral Squats Ausgangsposition: sehr breiter Stand, Gewichtverlagerung auf einem Bein, das andere lang gestreckt >der Körper wird durch das gebeugte Bein hoch gedrückt</p>	
<p>Hip Thrust Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt (mit Resistance-Band möglich)</p>	
<p>Hip Thrust Single Leg r/l Ausgangsposition: Hip Thrust/Hüftheben mit einem gestreckten Bein >Hüfte wird mit dem gestreckten Bein gehoben und gesenkt</p>	
<p>Plank Jump ins Ausgangsposition: Liegestütz >Sprung zu den Armen und wieder zurück in den Liegestütz</p>	