

## 11. 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.

<b>Workout Core</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Crunches	3x12
Hand-Toe-Crunch	3x8 /Seite
Crunch Leg Ups	3x12
Crunch Roll Ins	3x12
Side Plank Dips r/l	3x12 /Seite
Plank/ Side Plank r/l	3x30 sec /Übung

<b>Workout Oberkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Inch Worm	2x12
Diamond Push Ups	3x12
Push Ups	3x12
Käfer BL	3x8 /Seite
YTW	3x15
Backward Push Ups Hand-to-Toe	3x8 /Seite
Backward Push Up Hold	3x30 sec

<b>Workout Unterkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Jumping Squats	2x12
Squat Abduction	2x30 sec
Wadenstrecker	2x12
Lateral Squats r/l	3x10 /Seite
Side Kicks r/l	3x12 /Seite
Plank Jump Ins	3x12
Bergsteiger	3x30 sec