

## 11. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 2.-3.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.

<b>Workout A</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Doppelarmkreisen	10 je Richtung
Inch Worm /Zusammenziehender Wurm	10
Glute Bridge	10
Schaukel BL	8
Schaukel RL	8
Sit Ups	10

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Krebslauf	30 sec
Kniebeuge	10
Glute Bridge	10
Russian Twist	10
Hund-zu-Katze	10
Liegestütze	6
Dips	6
Plank	1x Am Ende so lange wie möglich