

11. 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
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Doppelarmkreisen	12 je Richtung
Inch Worm /Zusammenziehender Wurm	12
Glute Bridge	12
Schaukel BL	10
Schaukel RL	10
Sit Ups	12

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Krebslauf	30 sec
Kniebeuge	10
Glute Bridge	12
Russian Twist	12
Hund-zu-Katze	10
Liegestütze	8
Dips	8
Plank	1x Am Ende so lange wie möglich