

11. Woche Lockdown Workout-Pläne

7.-10.Klasse

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.

Workout Core	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Crunches	3x10
Hand-Toe-Crunch	3x8 /Seite
Crunch Leg Ups	3x10
Crunch Roll Ins	3x10
Side Plank Dips r/l	3x10 /Seite
Plank/ Side Plank r/l	3x30 sec /Übung

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Inch Worm	2x10
Diamond Push Ups	3x10
Push Ups	3x10
Käfer BL	3x8 /Seite
YTW	3x12
Backward Push Ups Hand-to-Toe	3x8 /Seite
Backward Push Up Hold	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Squats	2x10
Squat Abduction	2x30 sec
Wadenstrecker	2x12
Lateral Squats r/l	3x8 /Seite
Side Kicks r/l	3x10 /Seite
Plank Jump Ins	3x10
Bergsteiger	3x30 sec