

12. Woche Lockdown Workout-Pläne

1.Klasse-jünger

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 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

Workout A	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hampelfrau	30 sec
Ausfallschritte	6 /Bein
Wadenstrecker	10
Bergsteiger	30 sec
Inch Worm/Zusammenziehender Wurm	8
Schaukel BL	8
Schaukel RL	8
Russian Twist	10

Workout B	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Gegenarmkreisen	10 /Richtung
Aufsteigen	8 /Bein
YTW/Superman	10
Glute Bridge Leg Up	6 /Bein
Ausfallschritte	6 /Bein
Wandsitzen	1x Am Ende so lange wie möglich