

12. 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.

Workout Core	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Bicycle Crunch	3x30 sec
Scissor Crunch	3x30 sec
Leg Lifts	3x12
Hand-Toe-Crunch	3x12 Berührungen /Seite
Schaukel BL/RL	3x10 /Seite
Plank/ Side Plank r/l	3x30 sec /Übung

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Eisläufer	3x10 /Seite
Rudern stehend	3x12
Biceps Curl	3x12
Triceps Extension	3x12
Käfer BL	3x30 sec
Plank Arm-Leg-Up	3x12 /Seite
Plank Up-Down	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Squat	3x10
Squat Abduction	3x30 sec
Wadenstrecker	3x15
Glute Bridge	3x12
Glute Bridge Abduction	3x30 sec
Glute Bridge Abduction Single Leg	3x30 sec
Jumping Squats	3x12