

## 12. 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>
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

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
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