

## 12. 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.

<b>Workout A</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelfrau	30 sec
Ausfallschritte	8 /Bein
Wadenstrecker	12
Bergsteiger	30 sec
Inch Worm/Zusammenziehender Wurm	10
Schaukel BL	10
Schaukel RL	10
Russian Twist	12

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Gegenarmkreisen	12 /Richtung
Aufsteigen	8 /Bein
YTW/Superman	12
Glute Bridge Leg Up	8 /Bein
Ausfallschritte	8 /Bein
Wandsitzen	1x Am Ende so lange wie möglich