

12. 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
Bicycle Crunch	3x30 sec
Scissor Crunch	3x30 sec
Leg Lifts	3x8
Hand-Toe-Crunch	3x10 Berührungen /Seite
Schaukel BL/RLI	3x8 /Seite
Plank/ Side Plank r/l	3x30 sec /Übung

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Eisläufer	3x8 /Seite
Rudern stehend	3x10
Biceps Curls	3x8
Trizeps Extension	3x8
Käfer BL	3x30 sec
Plank Arm-Leg-Up	3x8 /Seite
Plank Up-Down	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Squat	2x10
Squat Abduction	2x30 sec
Wadenstrecker	3x12
Glute Bridge	3x10
Glute Bridge Abduction	3x30 sec
Glute Bridge Abduction Single Leg	3x30 sec
Jumping Squats	3x10