

13. 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
Side Plank Reach Through	3x10 /Seite
Spider Plank	3x10 /Bein
Rotation Plank	3x10 /Seite
Plank Jacks	3x12
Plank Leg Up	3x10 /Bein
Roll In	3x12
Crunch	1min so viele Wdh. wie möglich

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jacks	2x12
Seitheben	2x12
YTW	4x8
Pike Push Up	4x8
Diamond Push Up	4x8
Push Up Lie	4x8
Burpees	4x8

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Eisläufer	2x6 /Seite
Lunges r/l	3x10 /Seite
Side Plank Leg Raise r/l	3x8 /Seite
Wadenstrecker	3x12
Kickback r/l	3x8 /Seite
Kickback Pulses r/l	3x8 /Seite
Glute Leg Lift	3x12