

13. 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.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hockstrecksprünge	10
Doppelarmkreisen	10 /Richtung
Liegestütz	10
Trizep Dips	10
Shoulder Taps	10 /Seite
Waage	8 /Bein
Russian Twist	12
Plank	30 sec

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Auf der Stelle laufen + boxen	30 sec
Mühlkreisen + 1-Bein-Stand	10 /Bein + Richtung
Rumpfbeweglichkeit	30 sec /Ausführung
Plank Leg Up	10 /Bein
Crunch	12
Hand-Toe-Crunch	10 Berührungen /Fuß
Käfer BL	30 sec
Plank	1x Am Ende so lange wie möglich