13. 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
Side Plank Reach Through	3x8 /Bein
Spider Plank	3x8 /Bein
Rotation Plank	3x8 /Seite
Plank Jacks	3x10
Plank Leg Up	3x8 /Bein
Roll In	3x10
Crunch	1min so viele Wdh. wie möglich

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jacks	2x12
Seitheben	3x10
YTW	3x10
Pike Push Up	3x8
Diamond Push Up	3x8
Push Up Lie	3x8
Burpees	3x8

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