

## 14. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 1.Klasse-jünger

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 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

|                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| <b>Workout A</b>      | 2 Sätze à                      |
| <b>Übung</b>          | <b>Wiederholungen</b>          |
| Squat Side Walk       | 30 sec                         |
| Squat                 | 10                             |
| Wadenstrecker         | 10                             |
| Bicycle Crunch        | 5 Berührungen /Seite           |
| Inch Worm             | 8                              |
| Plank Leg Up          | 5 /Bein                        |
| Plank /Side Plank r/l | 30 sec hintereinander je Übung |

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| <b>Workout B</b> | 2 Sätze à                       |
| <b>Übung</b>     | <b>Wiederholungen</b>           |
| Jumping Jack     | 30 sec                          |
| Bird             | 30 sec                          |
| Push Up          | 6                               |
| Tricep Dip       | 8                               |
| Sit Up           | 8                               |
| Schaukel BL      | 8                               |
| Schaukel RL      | 8                               |
| Plank            | 1x Am Ende so lange wie möglich |