

## 14. 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.

<b>Workout Core</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Inch Worm	3x12
Russian Twist	3x10 Berührungen /Seite
Hip Rotation Plank	3x10 Berührungen /Seite
Leg Ups	4x8
Plank Back-Touch	3x10 Berührungen /Seite
Crunch	4x8
Plank Rotation	3x10 /Seite

<b>Workout Oberkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Punch-Walk	2x30 sec
Burpees	3x8
High Plank In-Out	3x10
Tricep Dip	3x12
Diamond Push Up	3x12
Käfer BL	3x30 sec
Plank Up-Down	3x30 sec

<b>Workout Unterkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Squat Side Walk	2x30 sec
Squat Abduction	2x30 sec
Squat	4x8
Pistol Squat r/l	4x5 /Seite
Kickback r/l	3x8 /Seite
Kickback Pulses r/l	3x8 /Seite
Squat Side Leg	3x10 (5x rechts + 5x links)