

## 14. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 2.-3.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.

<b>Workout A</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Squat Side Walk	30 sec
Squat	10
Wadenstrecker	10
Bycycle Crunch	6 Berührungen /Seite
Inch Worm	8
Plank Leg Up	6 /Bein
Plank /Side Plank r/l	30 sec hintereinander je Übung

<b>Workout B</b>	3 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