14. 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
Squat Side Walk	30 sec
Squat	12
Wadenstrecker	12
Bicycle Crunch	8 Berührungen /Seite
Inch Worm	10
Plank Leg Up	6 /Bein
Plank /Side Plank r/l	30 sec hintereinander je Übung
Squat Side Walk	30 sec

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Jumping Jack	30 sec
Bird	30 sec
Push Up	10
Tricep Dip	10
Sit Up	10
Schaukel BL	8
Schaukel RL	8
Plank	1x Am Ende so lange wie möglich