

## 14. 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.

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

<b>Workout Oberkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Punch-Walk	2x30 sec
Burpees	3x6
High Plank In-Out	3x8
Tricep Dip	3x8
Diamond Push Up	3x8
Swimmer	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	3x10
Pistol Squat r/l	3x5 /Seite
Kickback r/l	3x6 /Seite
Kickback Pulses r/l	3x6 /Seite
Squat Side Leg	3x8 (4x rechts + 4x links)