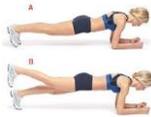
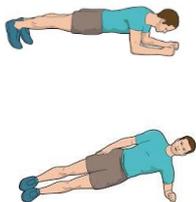


14. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht bis 6.Klasse

Workout A	
Übung	Ausführung
<p>Squat Side Walk Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen</p>	
<p>Squat Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in der Vorhalte >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade</p>	
<p>Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt</p>	
<p>Bicycle Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)</p>	
<p>Inch Worm Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand >die Hände krabbeln am Boden bis zur Liegestützposition und wieder zurück in den schulterbreiten Stand</p>	
<p>Plank Leg Up Ausgangsposition: Unterarmstütz >abwechselnd wird ein Fuß leicht angehoben und wieder gesenkt</p>	
<p>Plank/ Side Plank r/l Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.) Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten</p>	

Workout B	
Übung	Ausführung
<p>Jumping Jack Arme und Beine springen zeitgleich auseinander und wieder zusammen</p>	
<p>Bird Aufrechter Stand, Arme sind in der Seithalte und werden leicht auf- und abbewegt</p>	
<p>Push Up Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden) >Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)</p>	
<p>Tricep Dip Schwebender Sitz vor einem Hocker/etc. mit gestreckten Beinen, mit gestreckten Armen am Hocker >Arme beugen sich, sodass der Oberkörper langsam nach unten geführt wird</p>	
<p>Sit Up Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Aufrichten des Oberkörpers, Beine bleiben aufgestellt</p>	
<p>Schaukel BL Ausgangsposition: Bauchlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt</p>	
<p>Schaukel RL Ausgangsposition: Rückenlage, Arme & Beine vom Körper gestreckt >Körper wird in Streckposition hin und her geschaukelt</p>	<p>Siehe Ausführung der Schaukel in BL nur hier in RL</p>
<p>Plank Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)</p>	