

## 15. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 1. Klasse-jünger

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 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

<b>Workout A</b>	2 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Punch-Walk	30 sec
Gegenarmkreisen	5 /Richtung
Waage r/l	5 /Bein
YTW	8
Backward Push Up	5
Push Up	5
Plank	20 sec

<b>Workout B</b>	2 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Doppelarmkreisen	10 /Richtung
Hüftkreisen	10 /Richtung
Hockstretksprünge	8
Kickback r/l	5 /Bein
Inch Worm	6
Russian Twist	6 Berührungen /Seite
Sit Up	6
Superman Hold	30 sec