

15. Woche Lockdown Workout-Pläne

11.Klasse-offen

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.

Workout Core	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Standing Crunch	3x8 /Seite
Crunch	3x12
Hand Toe Crunch	3x10 Berührungen /Seite
Lying Oblique Crunch	3x8 /Seite
Russian Twist	3x10 Berührungen /Seite
Hip Rotation Plank	3x8 Berührungen /Seite
Plank /Side Plank r/l	3x30 sec /Variation

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jack	2x30 sec
Seitheben	3x12
Bicep Curl	3x12
Tricep Extension	3x12
YTW	3x12
Push Up Lie	3x12
Plank Up-Down	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jump In-Out	2x30 sec
Squat Walk	2x30 sec
Wadenstrecker	3x12
Lateral Squat r/l	3x8 /Seite
Glute Bridge	4x10
Glute Bridge Abduction Single Leg	4x30 sec
Glute Bridge Abduction	4x30 sec