

15. Woche Lockdown Workout-Pläne

2.-3.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
Punch-Walk	30 sec
Gegenarmkreisen	30 sec /Richtung
Waage r/l	6 /Bein
YTW	8
Backward Push Up	6
Push Up	6
Plank	30 sec

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Doppelarmkreisen	12 /Richtung
Hüftkreisen	10 /Richtung
Hockstretksprünge	8
Kickback r/l	5 /Bein
Inch Worm	8
Russian Twist	6 Berührungen /Seite
Sit Up	8
Superman Hold	30 sec