

## 15. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 4.-6.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.

|                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| <b>Workout A</b>      | 3 Sätze à                           |
| <b>Übung</b>          | <b>Wiederholungen</b>               |
| Punch-Walk            | 30 sec                              |
| Gegenarmkreisen       | 30 sec /Richtung                    |
| Waage r/l             | 8 /Bein                             |
| YTW                   | 12                                  |
| Backward Push Up      | 10                                  |
| Push Up               | 10                                  |
| Plank/ Side Plank r/l | 30 sec hintereinander je Ausführung |

|                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| <b>Workout B</b>  | 3 Sätze à             |
| <b>Übung</b>      | <b>Wiederholungen</b> |
| Doppelarmkreisen  | 15 /Richtung          |
| Hüftkreisen       | 10 /Richtung          |
| Hockstretksprünge | 12                    |
| Kickback r/l      | 8 /Bein               |
| Inch Worm         | 12                    |
| Russian Twist     | 8 Berührungen /Seite  |
| Sit Up            | 12                    |
| Superman Hold     | 30 sec                |