

15. Woche Lockdown Workout-Pläne

7.-10.Klasse

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	3x6 /Seite
Crunch	3x10
Hand Toe Crunch	3x8 Berührungen /Seite
Lying Oblique Crunch	3x6 /Seite
Russian Twist	3x8 Berührungen /Seite
Hip Rotation Plank	3x6 Berührungen /Seite
Plank /Side Plank r/l	3x30 sec /Variation

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jack	2x30 sec
Seitheben	3x8
Bicep Curl	3x8
Tricep Extension	3x8
YTW	3x10
Push Up Lie	3x8
Plank Up-Down	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jump In-Out	2x30 sec
Squat Walk	2x30 sec
Wadenstrecker	3x10
Lateral Squat r/l	3x6 /Seite
Glute Bridge	3x10
Glute Bridge Abduction Single Leg	3x30 sec
Glute Bridge Abduction	3x30 sec