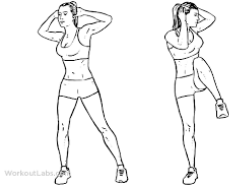
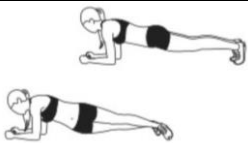
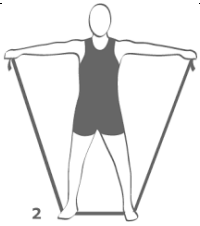
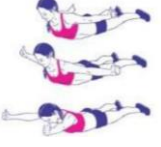
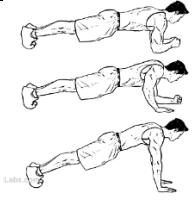
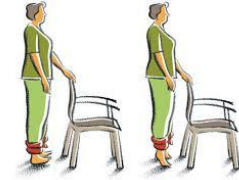


15. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
Standing Crunch Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme sind im Nacken >li Knie wird angehoben und re Ellbogen zum li Knie geführt (so cruncht sich der Oberkörper zsm), danach li Ellbogen zu re Knie	
Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)	
Hand Toe Crunch Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Oberkörper wird leicht angehoben und zu den Seiten geneigt, sodass die re Hand die re Ferse berührt (bei der anderen Richtung die li Hand die li Ferse)	
Lying Oblique Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, Arme seitlich am Körper, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt >Beine rotieren von rechts nach links auf gleicher Höhe, leicht über dem Boden gehoben	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Füße werden leicht angehoben; Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Hip Rotation Plank Ausgangsposition: Unterarmstütz >die Hüfte wird von rechts nach links gedreht und berührt kurz den Boden	
Plank/ Side Plank r/l Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.) Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
Jumping Jacks Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Seitheben Mit Resistance-Band Ausgangsposition: schulterbreiter Stand auf dem Band, Hände halten die Enden fest >Arme bewegen das Band langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück Ohne/mit Gewicht >im schulterbreiten Stand werden die Arme langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück bewegt (Gewichte/Wasserflaschen können genutzt werden)	
Bizep Curl Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand (auf dem Resistance-Band), Arme seitlich am Körper (halten das Gewicht: Resistance-Band/Flaschen/Gewichte) >Arme werden zum Oberkörper geführt und zurück	
Tricep Extension Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Kopf, halten das Gewicht (Resistance-Band/Gewicht/Flasche) >Arme werden über den Kopf bewegt und zurück	
YTW Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden >Arme werden in YTW-Position gebracht	
Push Up Lie Ausüben eines Liegestützes, wobei der Körper nach der Abwärtsbewegung abgelegt wird, die Arme werden dabei nach vorne gestreckt, danach wird der Körper wieder hoch gedrückt	

Plank Up-Down Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >die Arme werden nacheinander in die gestreckte Position gebracht und nacheinander wieder auf dem Unterarm abgelegt		
Workout Unterkörper		
Übung		Ausführung
Jump In-Out >Beine springen zeitgleich nach außen und anschließend wieder zusammen, Landung jeweils in der Hocke		
Squat Walk Ausgangsposition: Kniebeuge (Beine=schulterbreit, Rücken=gerade) >seitlich laufen		
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt		
Lateral Squat r/l Ausgangsposition: sehr breiter Stand, Gewichtverlagerung auf einem Bein, das andere lang gestreckt >der Körper wird durch das gebeugte Bein hoch gedrückt		
Glute Bridge Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt		
Glute Bridge Abduction Single Leg Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, Hüfte angehoben		

>abwechselnd dreht sich ein Oberschenkel nach außen auf und wird zurück geführt, danach das andere Bein (ähnlich wie Glute Bridge Abduction, nur mit einem Bein)	
Glute Bridge Abduction Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, Hüfte angehoben >Oberschenkel wippen auseinander und wieder zusammen	