

16. Woche Lockdown Workout-Pläne

1. Klasse-jünger

Alle Übungen, außer die Challenge am Ende, werden in zwei Sätzen ausgeführt. Das heißt, 1 Satz entspricht der angegebenen Wiederholungsanzahl einer Übung (Bsp. 1x 8 Dips). Die 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

Workout A	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Jumping Jacks	10
Mühlkreisen vorwärts/rückwärts	10 /Richtung
1-Bein-Stand	30 sec /Bein
Kniebeuge/ Squats	10
Wandsitzen	30 sec
Shoulder Taps	8 /Seite
YTW	8
Plank	30 sec

Workout B	2 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Punch Walk (Auf der Stelle laufen + boxen)	30 sec
Doppelarmkreisen	10 /Richtung
1-Bein-Stand	30 sec /Bein
Step Up/ Aufsteigen	6 /Bein
Wadenstrecker	10
Tricep Dips	6
Push Ups	6
Plank	30 sec