

16. Woche Lockdown Workout-Pläne

11.Klasse-offen

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	2x30 sec
Crunch	4x12
Leg Ups	4x10
Leg Up Alternative	4x10
Russian Twist	4x30 sec
Side Plank Dips r/l	4x30 sec /Seite
Plank	4x30 sec

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jack	2x30 sec
Punch Walk	2x30 sec
Bird	4x30 sec
Tricep Dips	4x10
Push Ups	4x10
Diamond Push Ups	4x10
YTW	4x10
Plank Up-Down	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Kniehebelauf	2x30 sec
Anfersen	2x30 sec
Squats	4x10
Squat Abduction	4x30 sec
Glute Bridge	4x10
Glute Bridge Abduction	4x30 sec
Glute Bridge Leg Ups	4x30 sec