

## 16. 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> |
| Jumping Jacks                  | 12                    |
| Mühlkreisen vorwärts/rückwärts | 12 /Richtung          |
| 1-Bein-Stand                   | 30 sec /Bein          |
| Kniebeuge/ Squats              | 12                    |
| Wandsitzen                     | 30 sec                |
| Shoulder Taps                  | 10 /Seite             |
| YTW                            | 10                    |
| Plank                          | 30 sec                |

| <b>Workout B</b>                           | 3 Sätze à             |
|--|-----------------------|
| <b>Übung</b>                               | <b>Wiederholungen</b> |
| Punch Walk (Auf der Stelle laufen + boxen) | 30 sec                |
| Doppelarmkreisen                           | 12 /Richtung          |
| 1-Bein-Stand                               | 30 sec /Bein          |
| Step Up/ Aufsteigen                        | 10 /Bein              |
| Wadenstrecker                              | 12                    |
| Tricep Dips                                | 8                     |
| Push Ups                                   | 8                     |
| Plank                                      | 30 sec                |