

16. 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	2x30 sec
Crunch	3x12
Leg Ups	3x10
Leg Up Alternative	3x10
Russian Twist	3x30 sec
Side Plank Dips r/l	3x30 sec /Seite
Plank	3x30 sec

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

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Kniehebelauf	2x30 sec
Anfersen	2x30 sec
Squats	3x10
Squat Abduction	3x30 sec
Glute Bridge	3x10
Glute Bridge Abduction	3x30 sec
Glute Bridge Leg Ups	3x30 sec