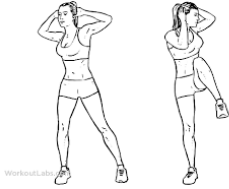
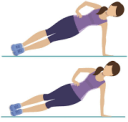
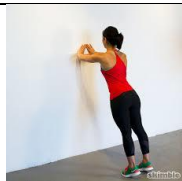
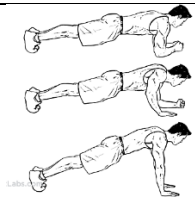
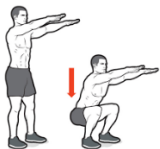


16. Woche Lockdown Workout-Pläne

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)	
Leg Ups Ausgangsposition: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen, Arme sind seitlich neben dem Körper >Beine werden nach oben gehoben und wieder gesenkt	
Leg Up Alternative Ausgangsposition: Rückenlage mit gestreckten/angehobenen Beinen, Arme sind gestreckt über dem Bauch >wenn die Bein hoch gehoben wurden, gehen die Arme lang hinter den Kopf und wieder zurück, dann gehen die Beine wieder nach unten (= 1 Durchgang)	
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	
Side Plank Dips r/l Ausgangsposition: Seitstütz auf dem Unterarm >Hüfte wird auf-/ abgehoben	
Plank Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.)	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
Jumping Jacks Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Punch Walk >Im Stand laufen dabei wird auf Brusthöhe/über dem Kopf/zur Seite in die Luft geboxt	
Bird Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme sind in der Seithalte >Arme wippen leicht auf und ab (Handfläche nach unten), vor und zurück (Handfläche nach vorne/hinten)	
Trizeps Dips Schwebender Sitz vor einem Hocker/etc. mit gestreckten Beinen, mit gestreckten Armen am Hocker >Arme beugen sich, sodass der Oberkörper langsam nach unten geführt wird	
Push Ups Ausgangsposition: Liegestütz (Hände liegen etwas mehr als schulterbreit am Boden auf, Füße sind schulterbreit aufgestellt, Arme senkrecht zum Boden) >Körper wird nach unten geführt und wieder nach oben (kein Hängebauchschwein bzw. Po nach oben)	
Diamond Push Ups Ausgangsposition: Schräg-Stütz an einer Wand, Hände sind rautenförmig auf Brusthöhe >Arme drücken den Körper von der Wand weg und bringen ihn kontrolliert 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	
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
Kniehebelauf Auf der Stelle werden die Beine so schnell und so hoch wie möglich nach oben, etwas mehr als hüfthoch gehoben; der Rücken bleibt aufrecht	
Anfersen Auf der Stelle werden die Beine/Füße zum Po gebracht; der Rücken bleibt aufrecht	
Squats Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in der Vorhalte >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade	
Squat Abduction Ausgangsposition: Kniebeuge wird gehalten >Oberschenkel wippen leicht nach außen	
Glute Bridge Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper >Hüfte wird langsam gehoben und gesenkt	
Glute Bridge Abduction Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten-schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, Hüfte angehoben >Oberschenkel wippen auseinander und wieder zusammen	
Glute Bridge Leg Ups Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten, schulterbreiten Beinen, Arme seitlich am Körper, die Hüfte wird gehoben gehalten >abwechselnd wird ein Bein in die Luft gestreckt und wieder aufgestellt (Die Hüfte wird nicht abgesetzt!)	