

17. Woche Lockdown Workout-Pläne

1. Klasse-jünger

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 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Jumping Jacks	10
Hockstretksprünge	8
Mühlkreisen	10 /Richtung
Lunges/ Ausfallschritte	6 /Bein
Sit Up	10
Russian Twist	30 sec
Tricep Dip	8
Push Ups	5

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Waage	6 /Bein
Bird	30 sec
Käfer	30 sec
Plank	30 sec
Inch Worm	8
Squat	8
Wandsitzen	30 sec