

17. 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
Bicycle Crunch	2x30 sec
Hand-Toe Crunch	4x30 sec
Russian Twist	4x30 sec
Roll Ins	4x8
Bergsteiger	4x30 sec
Hip Rotation Plank	4x30 sec
Plank Arm-Leg Up	4x30 sec
Plank/ Side Plank r/l	4x30 sec /Variante

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jumping Jack	2x15
Rudern sitzend	2x15
Seitheben	4x10
Biceps Curl	4x10
Triceps Extension	4x10
Diamond Push Up Wand	4x10
YTW	4x10
Plank Up-Down	4x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Jump In-Out	2x10
Squats	4x10
Squat Abduction	4x30 sec
Wadenstrecker	4x30 sec
Lunges	4x8 /Seite
Kickbacks	4x8 /Seite
Kickback Pulses	4x30 sec /Seite