

## 17. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 2.-3.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	15
Hockstretksprünge	10
Mühlkreisen	10 /Richtung
Lunges/ Ausfallschritte	8 /Bein
Sit Up	12
Russian Twist	30 sec
Tricep Dips	10
Push Ups	6

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Waage	8 /Bein
Bird	30 sec
Käfer	30 sec
Plank	30 sec
Inch Worm	10
Squat	10
Wandsitzen	30 sec