

16. Woche Lockdown Workout-Pläne

4.-6.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.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Jumping Jacks	15
Hockstretksprünge	12
Mühlkreisen	10 /Richtung
Lunges/ Ausfallschritte	10 /Bein
Sit Up	15
Russian Twist	30 sec
Tricep Dips	12
Push Ups	8

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Kniehebelauf	30 sec
Anfersen	30 sec
Waage	10 /Bein
Bird	30 sec
Käfer	30 sec
Plank	30 sec
Inch Worm	12
Squat	12
Wandsitzen	30 sec