

## 17. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 7.-10.Klasse

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.

<b>Workout Core</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Bicycle Crunch	2x30 sec
Hand-Toe Crunch	3x30 sec
Russian Twist	3x30 sec
Roll Ins	
Bergsteiger	3x30 sec
Hip Rotation Plank	3x30 sec
Plank Arm-Leg Up	3x30 sec
Plank/ Side Plank r/l	3x30 sec /Variante

<b>Workout Oberkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Jumping Jack	2x15
Rudern sitzend	2x15
Seitheben	3x10
Biceps Curl	3x10
Triceps Extension	3x10
Diamond Push Up Wand	3x10
YTW	3x10
Plank Up-Down	2x30 sec

<b>Workout Unterkörper</b>	
<b>Übung</b>	<b>Sätze x Wiederholungen</b>
Jump In-Out	2x10
Squats	3x10
Squat Abduction	3x30 sec
Wadenstrecker	3x30 sec
Lunges	3x8 /Seite
Kickbacks	3x8 /Seite
Kickback Pulses	3x30 sec /Seite