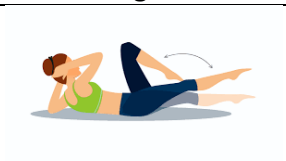
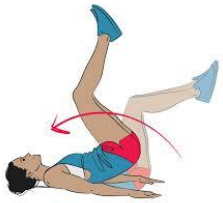
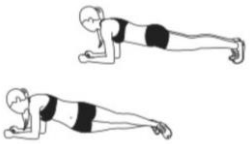
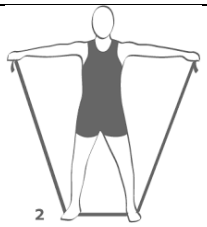
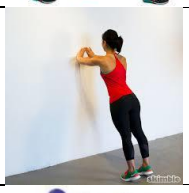
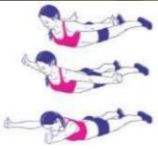
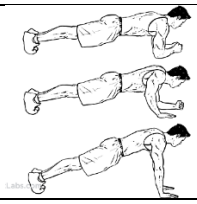
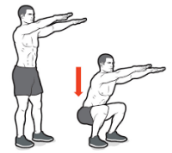
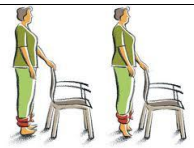
17. Woche Lockdown Workout-Pläne

Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	**Ausführung**
Bicycle Crunch Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken >Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)	
Hand Toe Crunch Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen >Oberkörper wird leicht angehoben und zu den Seiten geneigt, sodass die re Hand die re Ferse berührt (bei der anderen Richtung die li Hand die li Ferse)	
Russian Twist Ausgangsposition: aufgestellte Beine, der Oberkörper ist aufrecht >Füße werden leicht angehoben; Oberkörper rotiert abwechselnd zu den Seiten, dabei werden Kopf und Hände mitgenommen	
Roll In Ausgangsposition: Rückenlage, Arme am Körper, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt >Beine werden zum Körper eingerollt und dann wieder in die Streckposition gebracht	
Bergsteiger/Mountain Climber Ausgangsposition: Liegestütz >abwechselnd werden die Beine zu den Armen bewegt	
Hip Rotation Plank Ausgangsposition: Unterarmstütz >die Hüfte wird von rechts nach links gedreht und berührt kurz den Boden	
Plank Arm-Leg Up Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >zeitgleich wird ein Arm mit dem dazu diagonalen Bein in die Luft gestreckt und wieder abgesetzt, danach der andere Arm mit entsprechendem Bein	
Plank/ Side Plank r/l Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.) Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten	

Workout Oberkörper	
Übung	**Ausführung**
Jumping Jack Arme und Beine springen/gehen zeitgleich auseinander und wieder zusammen	
Rudern sitzend Mit Resistance-Band Ausgangsposition: aufrechter Sitz mit gestreckten Beinen, Resistance-Band um die Füße >Arme ziehen das Resistance-Band zum Körper und führen langsam wieder in die gestreckte Position zurück Ohne Ausgangsposition: Sitzposition mit gestreckten Beinen in der Luft, Arme gestreckt in Vorhalte (wer mag, kann ein Handtuch gespannt in den Händen halten) >Beine und Arme werden zum Körper geführt und wieder zurück	
Seitheben Mit Resistance-Band Ausgangsposition: schulterbreiter Stand auf dem Band, Hände halten die Enden fest >Arme bewegen das Band langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück Ohne/mit Gewicht >im schulterbreiten Stand werden die Arme langsam seitlich nach oben auf Schulterhöhe und wieder zurück bewegt (Gewichte/Wasserflaschen können genutzt werden)	
Bizep Curl Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand (auf dem Resistance-Band), Arme seitlich am Körper (halten das Gewicht: Resistance-Band/Flaschen/Gewichte >Arme werden zum Oberkörper geführt und zurück	
Triceps Extension Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme hinter dem Kopf, halten das Gewicht (Resistance-Band/Gewicht/Flasche) >Arme werden über den Kopf bewegt und zurück	
Diamond Push Ups Wand Ausgangsposition: Schräg-Stütz an einer Wand, Hände sind rautenförmig auf Brusthöhe >Arme drücken den Körper von der Wand weg und bringen ihn kontrolliert zurück	
YTW Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden >Arme werden in YTW-Position gebracht	
Plank Up-Down Ausgangsposition: Plank/ Unterarmstütz >die Arme werden nacheinander in die gestreckte Position gebracht und nacheinander wieder auf dem Unterarm abgelegt	

Workout Unterkörper	
Übung	**Ausführung**
Jump In-Out >Beine springen zeitgleich nach außen und anschließend wieder zusammen, Landung jeweils in der Hocke	
Squats Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Arme in der Vorhalte >Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade	
Squat Abduction Ausgangsposition: Kniebeuge wird gehalten >Oberschenkel wippen leicht nach außen	
Wadenstrecker Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit >Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt	
Lunges Ausgangsposition: schulterbreiter Stand >1 Bein wird nach hinten aufgestellt, der gesamte Körper geht nun in die Hocke, danach wird das Bein wieder nach vorne geführt	
Kickback r/l Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand >Abwechselnd wird ein Bein nach hinten/ oben geführt	
Kickback Pulses r/l Ausgangsposition: Vierfüßler-Stand >Abwechselnd wird ein Bein nach hinten/ oben geführt und oben 3-5x nach oben pulsiert	