

18. Woche Lockdown Workout-Pläne

1. Klasse-jünger

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 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Punch Walk/ Auf der Stelle laufen und Boxen	30 sec
Mühlkreisen	10/ Richtung
Tricep Dip	6
Push Up	6
Crunch	30 sec
Hand-Toe Crunch	30 sec
Jump In-Out	6
Wandsitzen	30 sec

Workout B	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Hampelfrau	30 sec
Jumping Jacks	30 sec
1-Bein-Stand	30 sec /Bein
Wadenstrecker	30 sec
Lunges/ Ausfallschritte	6/ Seite
Shoulder Taps	6/ Schulter
Tricep Dip	6
Plank	30 sec