

18. Woche Lockdown Workout-Pläne

11.Klasse-offen

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.

Workout Core	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Russian Twist	4x30 sec
Hip Rotation Plank	4x30 sec
Roll Ins	4x30 sec
Plank Back Touch	4x30 sec
Sit Up	4x30 sec
Plank Rotation	4x30 sec
Plank/ Side Plank r/l	4x30 sec /Variante

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Burpees	2x10
Bird	4x30 sec
Tricep Dip	4x10
Push Up Lie	4x8
YTW	4x10
Russian Twist	4x30 sec
Plank Up-Down	4x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Wadenstrecker	2x10
Squat Walk	2x30 sec
Squat	4x30 sec
Squat Abduction	4x30 sec
Glute Bridge	4x30 sec
Glute Bridge Abduction	4x30 sec
Glute Bridge Single Leg	4x10 /Seite