

## 18. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 2.-3.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.

<b>Workout A</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Punch Walk/ Auf der Stelle laufen und Boxen	30 sec
Mühlkreisen	12/ Richtung
Tricep Dip	8
Push Up	8
Crunch	30 sec
Hand-Toe Crunch	30 sec
Jump In-Out	8
Wandsitzen	30 sec

<b>Workout B</b>	3 Sätze à
<b>Übung</b>	<b>Wiederholungen</b>
Hampelfrau	30 sec
Jumping Jacks	30 sec
1-Bein-Stand	30 sec /Bein
Wadenstrecker	30 sec
Lunges/ Ausfallschritte	8/ Seite
Shoulder Taps	8/ Schulter
Tricep Dip	8
Plank	30 sec
Hampelfrau	30 sec