

18. Woche Lockdown Workout-Pläne

4.-6.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.

Workout A	3 Sätze à
Übung	Wiederholungen
Punch Walk/ Auf der Stelle laufen und Boxen	30 sec
Mühlkreisen	12/ Richtung
Tricep Dip	10
Push Up	10
Crunch	30 sec
Hand-Toe Crunch	30 sec
Jump In-Out	10
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	10/ Seite
Shoulder Taps	10/ Schulter
Tricep Dip	10
Plank	30 sec
Hampelfrau	30 sec