

18. Woche Lockdown Workout-Pläne

7.-10.Klasse

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	3x30 sec
Hip Rotation Plank	3x30 sec
Roll Ins	3x30 sec
Plank Back Touch	3x30 sec
Sit Up	3x30 sec
Plank Rotation	3x30 sec
Plank/ Side Plank r/l	3x30 sec /Variante

Workout Oberkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Burpees	2x10
Bird	3x30 sec
Tricep Dip	3x10
Push Up Lie	3x8
YTW	3x10
Russian Twist	3x30 sec
Plank Up-Down	3x30 sec

Workout Unterkörper	
Übung	Sätze x Wiederholungen
Wadenstrecker	2x10
Squat Walk	2x30 sec
Squat	3x30 sec
Squat Abduction	3x30 sec
Glute Bridge	3x30 sec
Glute Bridge Abduction	3x30 sec
Glute Bridge Single Leg	3x10 /Seite