

März Workout-Pläne

1.Klasse-jünger

Workout A	08.-14.03.	15.-21.03.	22.-28.03.	29.03.-04.04.
Übung				
Jumping Jacks	3x10	3x12	3x12	3x15
1-Bein-Stand	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Squats	3x10	3x12	3x12	3x15
Wandsitzen	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Sit Ups	3x8	3x8	3x10	3x10
Käfer BL	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Tricep Dips	3x6	3x6	3x8	3x8
Push Ups	3x5	3x6	3x6	3x7

Workout B	08.-14.03.	15.-21.03.	22.-28.03.	29.03.-04.04.
Übung				
Hampelfrau	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Bird	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Hockstretksprünge	3x10	3x12	3x12	3x15
Lunges	3x6 /Seite	3x8 /Seite	3x8 /Seite	3x10 /Seite
YTW	3x6	3x6	3x8	3x8
Schaukel BL	3x6	3x6	3x8	3x8
Schaukel RL	3x6	3x6	3x8	3x8
Plank	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec