

März Workout-Pläne

11.Klasse-offen

Workout Core	08.-14.03.	15.-21.03.	22.-28.03.	29.03.-04.04.
Übung	Jeweils 3x30 sec dazwischen 30 sec Pause	Jeweils 3x40 sec dazwischen 20 sec Pause	Jeweils 4x30 sec dazwischen 20 sec Pause	Jeweils 4x30 sec dazwischen 20 sec Pause
Crunch				
Hand Toe Crunch				
Leg Ups				
Russian Twist				
Käfer BL				
Schaukel BL/RL oder Superman Hold				
Jack Knife				

Workout Oberkörper	08.-14.03.	15.-21.03.	22.-28.03.	29.03.-04.04.
Übung	Jeweils 3x30 sec dazwischen 30 sec Pause	Jeweils 3x40 sec dazwischen 20 sec Pause	Jeweils 4x20 sec dazwischen 10 sec Pause	Jeweils 4x20 sec dazwischen 10 sec Pause
Burpees				
Plank Rotation				
Plank Up-Down				
High Push Ups				
Tricep Dips				
Pike Push Ups				
Cobra Diamond Push Ups				

Workout Unterkörper	08.-14.03.	15.-21.03.	22.-28.03.	29.03.-04.04.
Übung	Jeweils 3x30 sec dazwischen 30 sec Pause	Jeweils 3x40 sec dazwischen 20 sec Pause	Jeweils 4x20 sec dazwischen 10 sec Pause	Jeweils 4x20 sec dazwischen 10 sec Pause
Squats				
Lunges				
Sumo Squats				
Lateral Squats				
Sumo to Lateral				
Jumping Lunges				
Sumo Drop				