

März Workout-Pläne

4.-6.Klasse

Workout A	08.-14.03.	15.-21.03.	22.-28.03.	29.03.-04.04.
Übung				
Jumping Jacks	3x15	3x15	3x20	3x20
1-Bein-Stand	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Squats	3x12	3x12	3x15	3x15
Wandsitzen	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Sit Ups	3x10	3x12	3x12	3x15
Käfer BL	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Tricep Dips	3x10	3x10	3x12	3x12
Push Ups	3x8	3x8	3x10	3x10

Workout B	08.-14.03.	15.-21.03.	22.-28.03.	29.03.-04.04.
Übung				
Hampelfrau	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Bird	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Hockstretcsprünge	3x12	3x12	3x15	3x15
Lunges	3x8 /Seite	3x8 /Seite	3x10 /Seite	3x12 /Seite
YTW	3x10	3x10	3x12	3x15
Schaukel BL	3x10	3x10	3x12	3x15
Schaukel RL	3x10	3x10	3x12	3x15
Plank	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec