

April Workout-Pläne

1.Klasse-jünger

Workout A	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung				
Hockstretksprünge	3x8	3x8	3x10	3x10
Rudern sitzend	3x8	3x8	3x10	3x10
Donkey Jump	3x8	3x8	3x10	3x10
Wandsitzen	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Plank/ Side Plank r/l	3x15 sec jeweils	3x15 sec jeweils	3x20 sec jeweils	3x20 sec jeweils
Russian Twist	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Sit Up	3x8	3x8	3x10	3x10
Superman Hold	3x20 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec

Workout B	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung				
Kniehebelauf	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Jumping Lunges	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Wadenstrecker	3x10	3x10	3x12	3x12
Criss Cross Squat	3x8	3x8	3x10	3x10
Push Up	3x5	3x5	3x6	3x6
Triceps Dip	3x6	3x6	3x8	3x8
YTW	3x6	3x6	3x8	3x8
Burpees	3x6	3x6	3x8	3x8