

April Workout-Pläne

11.Klasse-offen

Workout Core	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung	Jeweils 3x30 sec dazwischen 30 sec Pause	Jeweils 3x35 sec dazwischen 25 sec Pause	Jeweils 3x40 sec dazwischen 20 sec Pause	Jeweils 3x45 sec dazwischen 15 sec Pause
Rudern sitzend				
Jack Knife				
Bicycle Crunch				
Plank/ Side Plank r/l				
Side Plank Dips				
Spider Plank				
Plank Rotation				
Plank Up-Down				

Workout Oberkörper	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung	Jeweils 3x30 sec dazwischen 30 sec Pause	Jeweils 3x35 sec dazwischen 25 sec Pause	Jeweils 3x40 sec dazwischen 20 sec Pause	Jeweils 3x45 sec dazwischen 15 sec Pause
Jumping Jacks				
Plank Back-Touch				
Push Up Arm-Up				
YTW				
Triceps Dips				
Cobra Diamond Push Ups				
High Plank In-Out				

Workout Unterkörper	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung	Jeweils 3x30 sec dazwischen 30 sec Pause	Jeweils 3x35 sec dazwischen 25 sec Pause	Jeweils 3x40 sec dazwischen 20 sec Pause	Jeweils 3x45 sec dazwischen 15 sec Pause
Squat Side Kick				
Squats				
Jump In-Out				
Lateral Squats				
Sumo Squats				
Fire Hydrant				
Fire Hydrant Pulses				
Glute Leg Lift				