

April Workout-Pläne

2.-3.Klasse

Workout A	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung				
Hockstretksprünge	3x8	3x10	3x12	3x15
Rudern sitzend	3x8	3x10	3x12	3x15
Donkey Jump	3x8	3x10	3x12	3x15
Wandsitzen	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Plank/ Side Plank r/l	3x20 sec jeweils	3x25 sec jeweils	3x30 sec jeweils	3x35 sec jeweils
Russian Twist	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Sit Up	3x10	3x12	3x12	3x15
Superman Hold	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec

Workout B	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung				
Kniehebelauf	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Jumping Lunges	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Wadenstrecker	3x12	3x12	3x15	3x15
Criss Cross Squat	3x8	3x10	3x12	3x15
Push Up	3x8	3x10	3x10	3x12
Triceps Dip	3x8	3x10	3x12	3x15
YTW	3x8	3x10	3x12	3x15
Burpees	3x8	3x10	3x10	3x12