

April Workout-Pläne

4.-6.Klasse

Workout A	05.04.-11.04.	12.04.-18.04.	19.04.-25.04.	26.04.-02.05.
Übung				
Hockstretksprünge	3x12	3x15	3x15	3x18
Rudern sitzend	3x12	3x15	3x15	3x18
Donkey Jump	3x12	3x15	3x15	3x18
Wandsitzen	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Plank/ Side Plank r/l	3x30 sec jeweils	3x35 sec jeweils	3x40 sec jeweils	3x45 sec jeweils
Russian Twist	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Sit Up	3x12	3x15	3x15	3x18
Superman Hold	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec

Workout B	05.04.- 11.04.	12.04.- 18.04.	19.04.- 25.04.	26.04.- 02.05.
Übung				
Kniehebelauf	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Jumping Lunges	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Wadenstrecker	3x15	3x15	3x18	3x18
Criss Cross Squat	3x12	3x15	3x15	3x18
Push Up	3x10	3x10	3x12	3x12
Triceps Dip	3x10	3x10	3x12	3x12
YTW	3x10	3x10	3x12	3x12
Burpees	3x10	3x10	3x12	3x12