

Mai Workout-Pläne

11.Klasse-offen

Workout Core	03.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.
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
Spider Plank				
Crunch				
Hand Toe Crunch				
Scissor Crunch				
Bergsteiger				
Russian Twist				
Plank				
Plank Arm-Leg Up				

Workout Oberkörper	03.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.
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				
Bird				
Gegenarmkreisen				
High Push Ups				
Diamond Push Ups				
Rudern sitzend				
Plank Up Down + Push Up				

Workout Unterkörper	03.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.
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
Hockstretksprünge				
Wadenstrecker				
Step Up				
Squats				
Wandsitzen				
Glute Bridge				
Glute Bridge Leg Up				