

Mai Workout-Pläne

4.-6.Klasse

Workout A	03.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.
Übung				
Gegenarmkreisen	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
YTW	3x7	3x8	3x9	3x10
Push Ups	3x6	3x8	3x8	3x10
Triceps Dips	3x10	3x10	3x12	3x12
Käfer	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Bergsteiger	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Side Plank Dips	3x8 je Seite	3x8 je Seite	3x10 je Seite	3x10 je Seite
Plank	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec

Workout B	03.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.
Übung				
Jumping Jacks	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Lunges	3x8 je Seite	3x8 je Seite	3x10 je Seite	3x10 je Seite
Wadenstrecker	3x12	3x12	3x15	3x15
Hockstretksprünge	3x8	3x10	3x10	3x12
Wandsitzen	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Bird	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Russian Twist	3x30 sec	3x35 sec	3x40 sec	3x45 sec
Sit Ups	3x8	3x8	3x10	3x10