

## Lockdown Homeworkouts November

### 2. Woche 4.-6. Klasse

|            | <b>Training A</b>  | <b>3 Sätze/Runden</b>  |
|------------|--------------------|------------------------|
| <b>Nr.</b> | <b>Übung</b>       | <b>Belastung (Wdh)</b> |
| 1          | Hampelmann         | 30                     |
| 2          | Froschsprünge      | 20                     |
| 3          | Kniehebelauf       | 24                     |
| 4          | Anfersen           | 24                     |
| 5          | Katze-zu-Hund      | 15                     |
| 6          | rotierende Sprünge | 16                     |
| 7          | Ausfallschritte    | 20 (10 je Seite)       |
| 8          | Trizeps-Dip        | 15                     |
| 9          | Russian-twist      | 20                     |
| 10         | Sit-ups            | 20                     |
| 11         | Superman diagonal  | 24 (12 je Seite)       |
| 12         | *Wandsitzen        | so lange wie möglich   |

| <b>Nr.</b> | <b>Mobilität (1 Satz/Runde)</b>                       | <b>Belastung</b>   |
|------------|---|--------------------|
| 1          | Schmetterling   | 30-60 sec          |
| 2          | Tiefe Kniebeuge                                       | 30-60 sec          |
| 3          | Hürdensitz  | 30-60 sec je Seite |
| 4          | Herabschauender Hund                                  | 30-60 sec          |
| 5          | Fleischerhaken  | 30-60 sec je Seite |
| 6          | Rumpfbeweglichkeit-<br>Fingerspitzen/Faust/Handfläche | 30-60 sec          |
| 7          | Kobra   | 30-60 sec          |
| 8          | Käfer   | 30-60 sec          |
| 9          | Stein   | 30-60 sec          |

|            | <b>Training B</b>                   | <b>3 Sätze/Runden</b>         |
|------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Nr.</b> | <b>Übung</b>                        | <b>Belastung (Wdh)</b>        |
| 1          | Hampelfrau                          | 30                            |
| 2          | Strecksprünge                       | 20                            |
| 3          | Armkreisen                          | 30 (15 vorwärts/15 rückwärts) |
| 4          | Mühlkreisen mit 1-Bein-Stand rechts | 12 (6 vorwärts/6 rückwärts)   |
| 5          | Mühlkreisen mit 1-Bein-Stand links  | 12 (6 vorwärts/6 rückwärts)   |
| 6          | Kniebeuge                           | 20                            |
| 7          | Liegestütz                          | 12                            |
| 8          | Hüftheben                           | 15                            |
| 9          | Bicycle crunch                      | 20                            |
| 10         | Roll-in                             | 15                            |
| 11         | Burpees                             | 12                            |
| 12         | *Unterarmstütz                      | so lange wie möglich          |

| <b>Nr.</b> | <b>Mobilität (1 Satz/Runde)</b> | <b>Belastung</b> |
|------------|---------------------------------|------------------|
| 1          | Schmetterling                   | 30-60 sec        |

|   |   |                    |
|---|---|--------------------|
| 2 | Tiefe Kniebeuge                                       | 30-60 sec          |
| 3 | Hürdensitz  | 30-60 sec je Seite |
| 4 | Herabschauender Hund                                  | 30-60 sec          |
| 5 | Fleischerhaken  | 30-60 sec je Seite |
| 6 | Rumpfbeweglichkeit-<br>Fingerspitzen/Faust/Handfläche | 30-60 sec          |
| 7 | Kobra   | 30-60 sec          |
| 8 | Käfer   | 30-60 sec          |
| 9 | Stein   | 30-60 sec          |

