

## 11. Woche Lockdown Workout-Pläne

### 1. Klasse-jünger

Alle Übungen, außer die Challenge am Ende, werden in drei Sätzen ausgeführt. Das heißt, 1 Satz entspricht der angegebenen Wiederholungsanzahl einer Übung (Bsp. 1x 8 Dips). Die 2 Sätze einer Übung werden entweder hintereinander ausgeübt (zwischen den Sätzen kurze Pausen ca. 30sec & nach 2 Sätzen 1min Pause) oder alle Übungen werden 1x hintereinander ausgeübt und danach beginnt Runde 2.

| <b>Workout A</b>                  | 2 Sätze à             |
|-----------------------------------|-----------------------|
| <b>Übung</b>                      | <b>Wiederholungen</b> |
| Kniehebelauf                      | 30 sec                |
| Anfersen                          | 30 sec                |
| Doppelarmkreisen                  | 10 je Richtung        |
| Inch Worm /Zusammenziehender Wurm | 10                    |
| Glute Bridge                      | 10                    |
| Schaukel BL                       | 8                     |
| Schaukel RL                       | 8                     |
| Sit Ups                           | 10                    |

| <b>Workout B</b> | 2 Sätze à                       |
|------------------|---------------------------------|
| <b>Übung</b>     | <b>Wiederholungen</b>           |
| Krebslauf        | 30 sec                          |
| Kniebeuge        | 10                              |
| Glute Bridge     | 10                              |
| Russian Twist    | 10                              |
| Hund-zu-Katze    | 8                               |
| Liegestütze      | 6                               |
| Dips             | 6                               |
| Plank            | 1x Am Ende so lange wie möglich |