



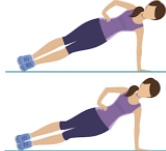





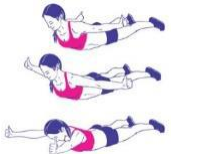




## 11. Woche Lockdown Workout-Pläne

### Übersicht ab 7.Klasse

Workout Core	
Übung	Ausführung
<p><b>Crunches</b> Ausgangsposition: Rückenlage, aufgestellte Beine, Hände im Nacken &gt;Oberkörper wird leicht nach oben geführt (unterer Rücken bleibt auf dem Boden)</p>	
<p><b>Hand-Toe-Crunch</b> Ausgangsposition: Rückenlage mit aufgestellten Beinen &gt;Oberkörper wird leicht angehoben und zu den Seiten geneigt, sodass die re Hand die re Ferse berührt (bei der anderen Richtung die li Hand die li Ferse)</p>	
<p><b>Crunch Leg Ups</b> Ausgangsposition: Rückenlage mit ausgestreckten Beinen, Arme sind seitlich neben dem Körper &gt;Beine werden nach oben gehoben und wieder gesenkt</p>	
<p><b>Crunch Leg Roll Ins</b> Ausgangsposition: Rückenlage, Arme am Körper, unter dem Po, Beine gestreckt, Kopf zur Brust geneigt &gt;Beine werden zum Körper eingerollt und dann wieder in die Streckposition gebracht</p>	
<p><b>Side Plank Dips r/l</b> Ausgangsposition: Side Plank &gt;Hüfte wird kontrolliert zum Boden bewegt und nach oben (Arbeit aus der seitlichen Bauchmuskulatur)</p>	
<p><b>Plank/ Side Plank r/l</b> Plank: Der Unterarmstütz wird so lange wie möglich gehalten (wichtig: Rücken und Bauch anspannen! Kein Hängebauch.) Side Plank: einarmiger Unterarmstütz, der Körper wird seitlich oben gehalten</p>	

Workout Oberkörper	
Übung	Ausführung
<p><b>Inch Worm</b> Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand &gt;die Hände krabbeln am Boden bis zur Liegestützposition und wieder zurück in den schulterbreiten Stand</p>	
<p><b>Diamond Push Ups</b> Ausgangsposition: Arme senkrecht und etwa schulterbreit am Boden aufgestellt; Beine auch schulterbreit, Fußballen am Boden, Po am höchsten; Oberkörper gerade, Gewicht auf Arme verteilt &gt;Oberkörper wird wie beim Liegestütz zum Boden geführt und wieder hoch gedrückt</p>	
<p><b>Push Ups</b> Arme sind etwas mehr als schulterbreit, senkrecht zum Boden gerichtet</p>	
<p><b>Käfer BL</b> Ausgangsposition: Strecklage in Bauchlage &gt;Arme und Beine werden angehoben und werden auf-/abbewegt</p>	
<p><b>YTW/Superman</b> Ausgangsposition: Bauchlage, Arme/Beine sind in Verlängerung zum Körper gestreckt, der Brustkorb wird angehoben, die Beine bleiben am Boden &gt;Arme werden in YTW-Position gebracht</p>	
<p><b>Backward Push Ups Hand-to-Toe</b> Ausgangsposition: Rückling Liegestütz &gt;rechte Hand zu linkem Fuß; linke Hand zu rechtem Fuß</p>	
<p><b>Backward Push Up Hold</b> Ausgangsposition: Rücklings Liegestütz &gt;Hüfte wird die ganze Zeit oben gehalten</p>	

Workout Unterkörper	
Übung	Ausführung
<p><b>Jumping Squats</b>  Ausgangsposition: Tiefe Hocke, schulterbreit, Hände sind zwischen den Füßen auf dem Boden  &gt;Hoher Sprung nach oben, dabei sind Füße und Arme wie beim Kopfsprung gestreckt</p>	
<p><b>Squat Abduction</b>  Ausgangsposition: schulterbreiter Stand  &gt;Hüfte wird nach hinten geschoben, sodass man in die Hocke kommt, Rücken bleibt dabei gerade, Arme sind in der Bewegung nach unten nach vorne gerichtet/nach oben sind sie seitlich am Körper</p>	
<p><b>Wadenstrecker</b>  Ausgangsposition: Füße parallel am Boden, etwa hüftbreit &gt;Fersen werden angehoben und gesenkt, aber nicht abgesetzt</p>	
<p><b>Lateral Squats rechts/links</b>  Ausgangsposition: sehr breiter Stand, Gewichtverlagerung auf einem Bein, das andere lang gestreckt  &gt;der Körper wird durch das gebeugte Bein hoch gedrückt</p>	
<p><b>Side Kicks rechts/links</b>  Ausgangsposition: Vierfüßlerstand (Knie und Hände auf dem Boden)  &gt;das ausübende Bein wird angewinkelt und zur Seite raus gestreckt, dann wieder zurück geführt</p>	
<p><b>Plank Jump Ins</b>  Ausgangsposition: Liegestütz  &gt;Sprung zu den Armen und wieder zurück in den Liegestütz</p>	
<p><b>Bergsteiger</b>  Ausgangsposition: Liegestütz &gt;Beine werden in Wechselsprüngen nach vorne in Richtung Brust geführt</p>	