

März Workout-Pläne

2.-3.Klasse

Workout A	08.- 14.03.	15.- 21.03.	22.- 28.03.	29.03.- 04.04.
Übung				
Jumping Jacks	3x12	3x12	3x15	3x15
1-Bein-Stand	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Squats	3x10	3x12	3x15	3x15
Wandsitzen	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Sit Ups	3x10	3x10	3x12	3x12
Käfer BL	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Tricep Dips	3x8	3x10	3x12	3x12
Push Ups	3x6	3x7	3x8	3x8

Workout B	08.- 14.03.	15.- 21.03.	22.- 28.03.	29.03.- 04.04.
Übung				
Hampelfrau	3x25 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec
Bird	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Hockstretsprünge	3x10	3x12	3x15	3x15
Lunges	3x8 /Seite	3x8 /Seite	3x10 /Seite	3x10 /Seite
YTW	3x8	3x8	3x10	3x10
Schaukel BL	3x8	3x8	3x10	3x10
Schaukel RL	3x8	3x8	3x10	3x10
Plank	3x25 sec	3x25 sec	3x30 sec	3x35 sec