

Mai Workout-Pläne

1.Klasse-jünger

Workout A	03.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.
Übung				
Gegenarmkreisen	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
YTW	3x6	3x8	3x8	3x10
Push Ups	3x3	3x4	3x5	3x6
Triceps Dips	3x8	3x8	3x10	3x10
Käfer	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Bergsteiger	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Side Plank Dips	3x5 je Seite	3x5 je Seite	3x6 je Seite	3x6 je Seite
Plank	3x20 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec

Workout B	03.-09.05.	10.05.-16.05.	17.05.-23.05.	24.05.-30.05.
Übung				
Jumping Jacks	3x20 sec	3x20 sec	3x30 sec	3x30 sec
Lunges	3x4 je Seite	3x4 je Seite	3x5 je Seite	3x5 je Seite
Wadenstrecker	3x10	3x10	3x12	3x12
Hockstretksprünge	3x5	3x6	3x7	3x8
Wandsitzen	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Bird	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Russian Twist	3x15 sec	3x20 sec	3x25 sec	3x30 sec
Sit Ups	3x3	3x4	3x5	3x6