

Trainingsplan: Kinder 3. & 4. Klasse

- Übungen hintereinander durchführen
- ca. 15 sec Pause nach jeder Übung
- jede Einheit hat 3-4 Runden, nach einer Runde 1 Min. Pause
- individuelle Variation in Wiederholung und Dauer möglich

Trainingseinheit	Übungsnummer	Übungsdauer (Wiederholung/ Zeitspanne)
1	1	20 Wiederholungen
	15	20 Wiederholungen
	16	10 Wiederholungen
	23	10 Wiederholungen je Seite
	7	20 Wiederholungen
	9	20 Wiederholungen
2	14	12 Wiederholungen
	22	20 Wiederholungen
	24	20 Wiederholungen
	7	20 Wiederholungen
	25	12 Wiederholungen
	9	20 Wiederholungen
3	13	45 Sekunden
	17	10 Wiederholungen
	23	10 Wiederholungen je Seite
	18	10 Wiederholungen
	19	20 Wiederholungen
	21	12 Wiederholungen