

Trainingsplan: Kinder Vorschule sowie 1. & 2. Klasse

- Übungen hintereinander durchführen
- ca. 30 sec Pause nach jeder Übung
- jede Einheit hat zwei Runden, nach einer Runde 1 Min. Pause
- individuelle Variation in Wiederholung und Dauer möglich

Trainingseinheit	Übungsnummer	Übungsdauer (Wiederholung/ Zeitspanne)
1	1	10 Wiederholungen
	9	10 Wiederholungen
	21	8 Wiederholungen
	24	10 Wiederholungen
	23	10 Wiederholungen je Seite
	27	8 Wiederholungen
2	14	8 Wiederholungen
	23	10 Wiederholungen je Seite
	17	10 Wiederholungen
	7	10 Wiederholungen
	22	10 Wiederholungen
	19	10 Wiederholungen
3	13	30 Sekunden
	15	10 Wiederholungen
	21	6 Wiederholungen
	24	10 Wiederholungen
	19	10 Wiederholungen
	18	10 Wiederholungen
	9	10 Wiederholungen