# Trainingsplan für Kinder der 3. und 4. Klasse

Bitte beachten:

- Die Übungen hintereinander durchführen
- nach jeder Überung eine Pause von ca. 15 Sekunden
- insgesamt 3-4 Runden, dass heißt nach den 5 Übungen 1 Minute Pause und dann wieder von vorne
- selbstverständlich kann die Übungsdauer je Übung (mehr Wiederholungen oder längere Zeitdauer) verlängert werden

| Trainingseinheit - mind. 3 pro Woche | Übungs-nummern | Übungsdauer - Wiederholungen oder Zeitspanne |
|---|---|---|
| 1. Trainingseinheit | 1 | 15 Wiederholungen |
| | 4 | 15 Wiederholungen |
| | 6 | 15 Wiederholungen |
| | 7 | 10 Wiederholungen |
| | 9 | 14 Wiederholungen |
| | | |
| 2. Trainingseinheit | 1 | 15 Wiederholungen |
| | 2 | 15 Sekunden |
| | 3 | 15 Wiederholungen |
| | 7 | 10-15 Wiederholungen |
| | 9 | 14 Wiederholungen |
| | | |
| 3. Trainingseinheit | 1 | 15 Wiederholungen |
| | 5 | 10-14 Wiederholungen |
| | 8 | 15 Sekunden |
| | 10 | 14 Wiederholungen |
| | 12 | 10 Sekunden |