

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	13 18 22 4 14	30 Wiederholungen 8 Wiederholungen > 1x hoch, dann über einen Gegenstand mit den Händen steigen und auf der neuen Seite des Gegenstandes wieder runter in die Planke 30 Wiederholungen 20 Wiederholungen 20 Wiederholungen
2	14 19 8 5 17 1	20 Wiederholungen 10 Wiederholungen 20-30 Sekunden 30 Wiederholungen 20 Wiederholungen 20 Wiederholungen
3	22 2 4 26 19 3	20 Wiederholung 20-40 Sekunden 30 Wiederholungen 10 Wiederholungen je Seite 10 Wiederholungen 20 Wiederholungen