

Trainingsplan für Kinder ab der 5. Klasse und Erwachsene

Bitte beachten:

- Die Übungen hintereinander durchführen

- nach jeder Übung eine Pause von ca. 15 Sekunden

- insgesamt 4-5 Runden, das heißt nach den 5 Übungen
- 1 Minute Pause und dann wieder von vorne

- die 2. und 4. Runde oder alle mit Zusatzgewichten in den
- Händen oder am Körper (z.B. Trink-, Wasserflaschen, Kartoffelsäcke etc.)

- 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	20 Wiederholungen
	2	20-30 Sekunden
	3	20 Wiederholungen
	4	20 Wiederholungen
	8	20-30 Sekunden
2. Trainingseinheit	5	20 Wiederholungen
	6	20 Wiederholungen
	7	20 Wiederholungen
	8	20-30 Sekunden
	11	20 Wiederholungen
3. Trainingseinheit	9	20 Wiederholungen
	10	20 Wiederholungen
	11	20 Wiederholungen
	12	20-30 Sekunden
	4	20 Wiederholungen