Trainingsplan: Kinder ab 5. Klasse und älter sowie Erwachsene

- Übungen hintereinander durchführen
- ca. 15 sec Pause nach jeder Übung
- jede Einheit hat 4-5 Runden, nach einer Runde 1 Min. Pause
- Runde 2 & 4 mit Zusatzgewicht
- individuelle Variation in Wiederholung und Dauer sowie Gewicht möglich

Trainingseinheit	Übungsnummer	Übungsdauer (Wiederholung/ Zeitspanne)
1	24 22 18 19 13 17	45 Sekunden 30 Wiederholungen je Seite, darf auch abwechselnd sein 16 Wiederholungen > 1x hoch, dann über einen Gegenstand mit den Händen steigen und auf der neuen Seite des Gegenstandes wieder runter in die Planke 20 Wiederholungen 30 Wiederholungen 30 Wiederholungen
2	5 25 26 10 21 4	20 Wiederholungen 30 Wiederholungen 15 Wiederholungen je Seite 15 Wiederholungen 10 Wiederholungen 40 Wiederholungen
3	8 14 27 19 16 1	1 Min 30 Wiederholungen 20 Wiederholungen 15 Wiederholungen 20 Wiederholungen 30 Wiederholungen