

Trainingsplan für Kinder im Kindergarten und der 1. und 2. Klasse

Bitte beachten:

- Die Übungen hintereinander durchführen

- nach jeder Übung eine Pause von ca. 30 Sekunden

- insgesamt 2 Runden, das 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	10 Wiederholungen
	4	10 Wiederholungen
	5	8 Wiederholungen
	7	8 Wiederholungen
	9	10 Wiederholungen
2. Trainingseinheit	1	10 Wiederholungen
	5	8 Wiederholungen
	6	10 Wiederholungen
	7	8 Wiederholungen
	10	8 Wiederholungen
3. Trainingseinheit	2	10-15 Sekunden
	3	8 Wiederholungen
	4	8 Wiederholungen
	8	10-15 Sekunden
	9	10 Wiederholungen