

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	6	30 Wiederholungen
	25	8 Wiederholungen je Seite
	9	20 Wiederholungen je Seite
	10	10 Wiederholungen
	23	15 Wiederholungen je Seite
	21	5 Wiederholungen je Seite
2	27	10 Wiederholungen
	7	30 Wiederholungen
	24	6 Wiederholungen
	11	10 Wiederholungen je Seite
	14	25 Wiederholungen
	12	20-30 Sekunden