

### 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	42	4x5 Wiederholungen – 5 Sprünge schnell hintereinander, kurze Pause zum drehen/wenden > 4x
	4	40 Wiederholungen
	22	30 Wiederholungen
	13	40 Wiederholungen
	37	20 Sekunden halten, jede Seite 6x
	3	15-20 Wiederholungen
	35	20 Wiederholungen
2	28	15 Wiederholungen
	22	40 Wiederholungen
	30	20 Wiederholungen > Seiten abwechseln, Füße über dem Boden halten
	32	15 Wiederholungen
	8	30 Sekunden halten
	34	Insgesamt 1 Minute halten, nach 10 Sekunden, kann die Arm- und Beinhaltung gewechselt werden