

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	17 19 2 10 9 39	30 Sekunden 30 Wiederholungen 30 Sekunden 30 Wiederholungen 30 Sekunden 30 Wiederholungen
2	1 3 14 20 35 25	30 Sekunden 10 Wiederholungen 30 Sekunden 20 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite
3	41 7 18 26 43 34	10 Wiederholungen 30 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite 30 Sekunden 30 Wiederholungen