

### Trainingsplan: Kinder Vorschule sowie 1. & 2. Klasse

- Übungen hintereinander durchführen
- ca. 20 sec Pause nach jeder Übung
- jede Einheit hat zwei Runden, nach einer Runde 1 Min. Pause
- individuelle Variation in Wiederholung und Dauer möglich

| Trainingseinheit | Übungsnummer                    | Übungsdauer (Wiederholung/ Zeitspanne)                                                                          |
|------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                | 1<br>33<br>5<br>15<br>24<br>31  | 30 Sekunden<br>15 Wiederholungen<br>30 Sekunden<br>10 Wiederholungen<br>30 Sekunden<br>15 Wiederholungen        |
| 2                | 13<br>30<br>8<br>32<br>14<br>34 | 30 Sekunden<br>10 Wiederholungen<br>30 Sekunden<br>8 Wiederholungen<br>30 Sekunden<br>8 Wiederholungen          |
| 3                | 1<br>7<br>43<br>41<br>40<br>37  | 30 Sekunden<br>10 Wiederholungen<br>30 Sekunden<br>6 Wiederholungen<br>20 Sekunden<br>5 Wiederholungen je Seite |