

### Trainingsplan: Kinder ab 5. Klasse und älter sowie Erwachsene

- Übungen hintereinander durchführen
- ca. 15 sec Pause nach jeder Übung
- jede Einheit hat 4-5 Runden, nach einer Runde 1 Min. Pause
- Runde 2 & 4 mit Zusatzgewicht
- individuelle Variation in Wiederholung und Dauer sowie Gewicht möglich

| Trainingseinheit | Übungsnummer                         | Übungsdauer (Wiederholung/ Zeitspanne)   |
|------------------|--------------------------------------|--|
| 1                | 24<br>10<br>38<br><br>12<br>5<br>40  | 30 Wiederholungen<br>14 Wiederholungen<br>Je Arm 45 Sekunden halten, danach Arm u. Bein wechseln<br>> insgesamt 10 Runden<br>je Seite 1 Minute halten, 8x je Seite<br>15x je Bein<br>Je Bein 60 Wiederholungen |
| 2                | 14<br>16<br>35<br>37<br><br>41<br>18 | 30 Wiederholungen<br>20 Wiederholungen<br>30 Wiederholungen<br>Je Arm 45 Sekunden halten, danach Arm u. Bein wechseln<br>> insgesamt 10 Runden<br>20 Wiederholungen<br>15 Durchgänge                           |
| 3                | 28<br>33<br>4<br>25<br>32<br>43      | 40 Wiederholungen<br>40 Wiederholungen<br>40 Wiederholungen<br>20 Wiederholungen<br>je Seite 20 Wiederholungen<br>4 Bewegungen vorwärts, 4 Bewegungen rückwärts<br>> 5 Runden                                  |