

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	3	15 Wiederholungen
	23	15 Wiederholungen je Seite - Seite abwechseln
	4	25 Wiederholungen
	26	6 Wiederholungen je Seite
	16	3 Wiederholungen je Seite
	7	20 Wiederholungen
2	24	10 Wiederholungen
	6	25 Wiederholungen
	12	10-20 Sekunden
	19	8 Wiederholungen
	9	25 Wiederholungen
	10	10 Wiederholungen