

### 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	5 39 19 17 24 41	30 Sekunden 30 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen 30 Sekunden 10 Wiederholungen
2	40 20 32 26 22 37	30 Sekunden 12 Wiederholungen 30 Sekunden 10 Wiederholungen je Seite 30 Sekunden 6 Wiederholungen je Seite
3	14 28 42 34 40 25	10 Sekunden 20 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite