

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	21 - Spinnen-Planke 1 - Hampelmann 35 - Plank Jacks 4 - Aufrichten Rückenlage 18 - Planke auf & ab 10 - Ausfallschritt	8 Wiederholungen 40 Wiederholungen 20 Wiederholungen 60 Wiederholungen 15 Wiederholungen 10 Wiederholungen
2	29 - Seestern 30 - russ. Drehung 36 - Brücke m. 1 geraden Bein 41 - Burpees 13 - Jump Twist 28 - Rudern	30 Wiederholungen 4x 5 Wiederholungen (je Seite 2x) 16 Wiederholungen 12 Wiederholungen 45 Sekunden 16 Wiederholungen
3	42 - Gorilla - Jumps 40 - Bergsteiger aus Liegestütz 24 - Seitwärtsschritte 19 - Kniebeuge mit Unterschenkel absetzen 9 - Knie hochziehen 5 - Hochsteigen	12 Sprünge 60 Wiederholungen 15x2 Wiederholungen 12 Wiederholungen 40 Wiederholungen 20 Wiederholungen je Seite