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	17 - Sprungkniebeuge 23 - 1-beinige Kniebeuge mit Stuhl 24 - Seitwärtsschritte 6 - Kniebeuge 5 - Hochsteigen 15 - Wand-Kicks	26 Wiederholungen 20 Wiederholungen je Seite, abwechselnd 10 Wiederholungen 30 Wiederholungen 15 Wiederholungen je Bein 6 Wiederholungen
2	8 - Unterarmstütz 35 - Plank Jacks 27 - Handstand-Push-up 14 - Eisläufer 26 - Senken & Heben Seitstütz 11 - Liegestütz mit Aufdrehen	45 Sekunden halten, 3 Wiederholungen 20 Wiederholungen 10 Wiederholungen 15 Wiederholungen 30 Wiederholungen je Seite 20 Wiederholungen mit Seitenwechsel
3	7 - Armbeugen rücklings 26 - Senken & Heben Seitstütz 32 - Beinrotation 25 - rücklings Liegestütz mit Fußberührung 33 - Froschpresse 43 - Tigergang	20 Wiederholungen 30 Wiederholungen je Seite 1 Minute 10 Wiederholungen 15 Wiederholungen mit angehobenem Oberkörper 4 Vorwärts- und 4 Rückwärtsbewegungen, 5 Wiederholungen