

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	9 6 2 31 42 5	30 Sekunden 15 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen 30 Sekunden 30 Wiederholungen
2	32 13 4 8 34 30	30 Sekunden 30 Sekunden 15 Wiederholungen 30 Sekunden 10 Wiederholungen 30 Sekunden
3	43 7 1 3 42 8	30 Sekunden 12 Wiederholungen 30 Sekunden 10 Wiederholungen 20 Sekunden 30 Sekunden