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	24	30 Sekunden
	10	10 Wiederholungen
	42	30 Sekunden
	33	15 Wiederholungen
	5	30 Sekunden
	31	15 Wiederholungen
2	1	30 Sekunden
2	1	
	30	15 Wiederholungen
	43	30 Sekunden
	4	15 Wiederholungen
	32	30 Sekunden
	37	10 Wiederholungen je Seite
3	17	30 Sekunden
	3	10 Wiederholungen
	1	30 Sekunden
	7	12 Wiederholungen
	8	30 Sekunden
	34	10 Wiederholungen