

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