

### Trainingsplan: Kinder ab 5. Klasse und älter sowie Erwachsene

- Übungen hintereinander durchführen
- ca. 15 sec Pause nach jeder Übung
- jede Einheit hat 4-5 Runden, nach einer Runde 1 Min. Pause
- Runde 2 & 4 mit Zusatzgewicht
- individuelle Variation in Wiederholung und Dauer sowie Gewicht möglich

Trainingseinheit	Übungsnummer	Übungsdauer (Wiederholung/ Zeitspanne)
1	9 - Knie hochziehen 40 - Bergsteiger aus Liegestütz 29 - Seestern 2 - Wandsitzen 16 - Liegestütz mit Fußberührung 15 - Wandkicks	45 Sekunden 45 Sekunden 40 Wiederholungen 30 Sekunden - 1 Minute 20 Wiederholungen 10 Wiederholungen
2	42 - Gorilla - Jumps 28 - Bicycle Crunch 18 - Planke mit Auf und Abstützen 42 - Gorilla - Jumps 10 - Ausfallschritt 39 – Brücke in Rückenlage	15 Sprünge 30 Wiederholungen 30 Sekunden 10 Sprünge 3x8 Wiederholungen je Seite 45 Sekunden
3	1 - Hampelmann 40 - Bergsteiger aus Liegestützposition 35 - Plank Jacks 2 - Wandsitzen 32 - Froschpresse 41 - Burpees	30 Sprünge  1 Minute 40 Wiederholungen 30 Sekunden - 1 Minute 45 Sekunden 15 Wiederholungen