

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	22 29 30 11 32 4	30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite 30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite 30 Sekunden 30 Wiederholungen
2	19 23 15 17 9 36	30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite 30 Sekunden je Seite 30 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite
3	18 34 28 27 35 38	30 Sekunden 20 Wiederholungen 30 Sekunden 30 Wiederholungen 30 Sekunden 15 Wiederholungen je Seite