

### 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	21 - Spinnen-Planke 1 - Hampelmann 35 - Plank Jacks 4 - Aufrichten Rückenlage 18 - Planke auf & ab 10 - Ausfallschritt	16 Wiederholungen 60 Wiederholungen 40 Wiederholungen 1 Minute 30 Wiederholungen 15 Wiederholungen
2	29 - Seestern 30 - russ. Drehung  36 - Brücke m. 1 geraden Bein 41 - Burpees 13 - Jump Twist 28 - Rudern	50 Wiederholungen 6x 5 Wiederholungen (je Seite 3x) mit angehobenen Beinen 30 Sekunden 20 Wiederholungen 1 Minute 30 Sekunden
3	42 - Gorilla - Jumps 40 - Bergsteiger aus Liegestütz 24 - Seitwärtsschritte 19 - Kniebeuge mit Unterschenkel absetzen 9 - Knie hochziehen 5 - Hochsteigen	10 Sprünge 30 Sekunden 1 Minute  20 Wiederholungen 45 Sekunden 1 Minute