

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	42	3x5 Wiederholungen – 5 Sprünge schnell hintereinander, kurze Pause zum drehen/wenden > 4x
	4	25 Wiederholungen
	22	15 Wiederholungen
	13	20 Wiederholungen
	37	15 Sekunden halten, jede Seite 6x
	3	10-15 Wiederholungen
	35	10 Wiederholungen
2	28	6 Wiederholungen
	22	30 Wiederholungen
	30	12 Wiederholungen > Seiten abwechseln, Füße auf dem Boden abstellen
	32	15 Wiederholungen ruhige Ausfertigung
	8	15 Sekunden halten
	34	Insgesamt 1 Minute halten, nach 10 Sekunden, kann die Arm- und Beinhaltung gewechselt werden