

Trainingsplan: Kinder 3. & 4. Klasse

- Übungen hintereinander durchführen
- ca. 15 sec Pause nach jeder Übung
- jede Einheit hat 3-4 Runden, nach einer Runde 1 Min. Pause
- individuelle Variation in Wiederholung und Dauer möglich

Trainingseinheit	Übungsnummer	Übungsdauer (Wiederholung/ Zeitspanne)
1	1 25 13 3 8 34	30 Sekunden 12 Wiederholungen 30 Sekunden 20 Wiederholungen 30 Sekunden 12 Wiederholungen
2	43 26 40 22 32 29	30 Sekunden 10 Wiederholungen je Seite 30 Sekunden 20 Wiederholungen 30 Sekunden 10 Wiederholungen je Seite
3	9 15 2 33 42 39	30 Sekunden 20 Wiederholungen 30 Sekunden 20 Wiederholungen 30 Sekunden 20 Wiederholungen je Seite