



## Trainingsplan Kindergruppe 1

Montag und Freitag ca. 30 min.

### Erwärmung

- 1) 30 sec. Hampelmann seidl.  
10 sec. Pause
- 2) 30 sec. Wechselschritt mit Armen nach vorn  
10 sec. Pause
- 3) 30 sec. Kniehebelauf auf der Stelle  
10 sec. Pause
- 4) 30 sec. Kniehebelauf mit Fauststößen  
10 sec. Pause
- 5) 30 sec. Anfersen auf der Stelle  
10 sec. Pause
- 6) 30 sec. Anfersen mit Fauststößen  
10 sec. Pause

### Kraft / Ausdauer

- 1) 3 x 30 sec. Situps  
10 sec. Pause
- 2) 3 x 30 sec. Liegestütze  
10 sec. Pause
- 3) 3 x 30 sec. Unterarmstützstand vorw.  
10 sec. Pause
- 4) 3 x 30 sec. Kniebeuge, Knie 90° gebeugt, gleichmäßig (*alternat. Hockstrecksprünge*)  
10 sec. Pause
- 5) 3 x 30 sec. Unterarmstützstand rücklings (*alternat. Krebsstand und das Becken / Hüfte nach oben drücken*)  
10 sec. Pause
- 6) 3 x 30 sec. Seilspringen  
10 sec. Pause

### Dehnung

Mind. 10 Minuten ausdehnen (*bekannte Dehnungsübungen aus dem Training*)  
vom Kopf – Nacken – Schultern  
über Rumpf – Hüfte – Becken  
zu Beinen – Füße



## Mittwoch ca. 40 – 45 Minuten

<b>Erwärmung</b>	1) 2 x 60 sec. Hopslerlauf auf der Stelle 20 sec. Pause 2) 2 x 60 sec. Seilspringen 20 sec. Pause 3) 2 x 60 sec. Laufen auf der Stelle 20 sec. Pause
<b>Kraft – Test</b>	1) max. Anzahl Liegestütz 30 sec. Pause max. Anzahl Liegestütz, Knie auf dem Boden ( Frauenliegestütz ) 30 sec. Pause
<b>Max.Werte in einer Tabelle dokumentieren, mit Datum und Werten zur Kontrolle</b>	2) max. Anzahl Situps 30 sec. Pause max. Anzahl Situps, Füße auf Stuhl oder Hocker ablegen 30 sec. Pause 3) max. Anzahl Kniebeugen 30 sec. Pause max. Zeit Skispringerposition halten 30 sec. Pause 4) max. Zeit in Bauchlage, Arme und Oberkörper und Beine gestreckt anheben und halten 30 sec. Pause max. Zeit in Bauchlage, Arme 90° angewinkelt und Oberkörper anheben, Füße aufgestellt 30 sec. Pause
<b>Dehnung</b>	ca. 10 – 15 Minuten dehnen und lockern