



Trainingsplan Kindergruppe 1

Montag und Freitag ca. 30 min.

Erwärmung

- 1) 30 sec. Hampelmann seitl.
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

Erwärmung	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
Kraft – Test	1) max. Anzahl Liegestütz 30 sec. Pause max. Anzahl Liegestütz, Knie auf dem Boden (Frauenliegestütz) 30 sec. Pause 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
Max.Werte in einer Tabelle dokumentieren, mit Datum und Werten zur Kontrolle	
Dehnung	ca. 10 – 15 Minuten dehnen und lockern