



Trainingsplan Schüler/-innen Level 1

Woche 45

MO

DI o. MI 2x (2min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 2x (2min laufen + 1min gehen)
Summe: 8min laufen + 5min gehen = 13min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 3x (1min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 3x (1min laufen + 1min gehen)
– 3min gehen – 3x (1min laufen + 1min gehen)
Summe: 9min laufen + 12min gehen = 21min Bewegung

Woche 46

MO

DI o. MI 2x (3min laufen + 2min gehen) – 3min gehen – 2x (3min laufen + 2min gehen)
Summe: 12min laufen + 7min gehen = 19min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 3x (1min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 2x (2min laufen + 2min gehen)
3min gehen – 3x (1min laufen + 1min gehen)
Summe: 10min laufen + 12min gehen = 22min Bewegung

Woche 47

MO

DI o. MI 3x (2min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 3x (1min laufen + 1min gehen)
– 3min gehen – 3x (2min laufen + 1min gehen)
Summe: 15min laufen + 12min gehen = 27min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 2x (3min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 5min laufen – 3min gehen – 2x
(3min laufen + 1min gehen)
Summe: 17min laufen + 8min gehen = 25min Bewegung

Woche 48

MO

DI o. MI 2x (3min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 6min laufen – 3min gehen – 2x
(3min laufen + 1min gehen)
Summe: 18min laufen + 8min gehen = 26min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 2x (3min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 10min laufen – 3min gehen – 2x
(3min laufen + 1min gehen)
Summe: 22min laufen + 8min gehen = 30min Bewegung