



## Trainingsplan Schüler/-innen Level 2

### Woche 45

MO

DI o. MI 3x (2min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 3x (2min laufen + 1min gehen)  
Summe: 12min laufen + 7min gehen = 19min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 4x (1min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 4x (1min laufen + 1min gehen)  
– 3min gehen – 4x (1min laufen + 1min gehen)  
Summe: 12min laufen + 15min gehen = 27min Bewegung

### Woche 46

MO

DI o. MI 2x (4min laufen + 2min gehen) – 3min gehen – 2x (4min laufen + 2min gehen)  
Summe: 16min laufen + 7min gehen = 23min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 4x (1min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 4x (2min laufen + 2min gehen)  
3min gehen – 4x (1min laufen + 1min gehen)  
Summe: 16min laufen + 18min gehen = 34min Bewegung

### Woche 47

MO

DI o. MI 3x (3min laufen + 2min gehen) – 3min gehen – 3 x (1min laufen + 1min gehen)  
– 3min gehen – 3x (3min laufen + 2min gehen)  
Summe: 21min laufen + 16min gehen = 37min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 2x (4min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 2x (6min laufen + 2min gehen)  
– 3min gehen – 2x (4min laufen + 1min gehen)  
Summe: 28min laufen + 10min gehen = 38min Bewegung

### Woche 48

MO

DI o. MI 2x (4min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 8min laufen – 5min gehen – 2x  
(4min laufen + 1min gehen)  
Summe: 24min laufen + 8min gehen = 32min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 2x (5min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 10min laufen – 3min gehen –  
2x (5min laufen + 1min gehen)  
Summe: 30min laufen + 8min gehen = 38min Bewegung