



Trainingsplan Schüler/-innen Level 3

Woche 45

MO

DI o. MI 2x (4min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 2x (4min laufen + 1min gehen)
Summe: 16min laufen + 5min gehen = 21min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 3x (2min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 3x (3min laufen + 1min gehen)
– 3min gehen – 3x (2min laufen + 1min gehen)
Summe: 21min laufen + 12min gehen = 33min Bewegung

Woche 46

MO

DI o. MI 2x (6min laufen + 2min gehen) – 4min gehen – 2x (6min laufen + 2min gehen)
Summe: 24min laufen + 8min gehen = 32min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 3x (3min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 2x (5min laufen + 2min gehen)
3min gehen – 3x (3min laufen + 1min gehen)
Summe: 28min laufen + 12min gehen = 40min Bewegung

Woche 47

MO

DI o. MI 4x (3min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 4x (1min laufen + 1min gehen)
– 3min gehen – 4x (3min laufen + 1min gehen)
Summe: 28min laufen + 15min gehen = 43min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 2x (5min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 2x (7min laufen + 2min gehen)
– 3min gehen – 2x (5min laufen + 1min gehen)
Summe: 34min laufen + 10min gehen = 44min Bewegung

Woche 48

MO

DI o. MI 2x (6min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 8min laufen – 3min gehen – 2x
(6min laufen + 1min gehen)
Summe: 32min laufen + 8min gehen = 40min Bewegung

DO

FR Finnenbahn (gesonderte Tabelle mit Vorschlägen)

SA o. SO 2x (6min laufen + 1min gehen) – 3min gehen – 12min laufen – 3min gehen –
2x (6min laufen + 1min gehen)
Summe: 36min laufen + 8min gehen = 44min Bewegung