

Bewegungsprotokoll kw **MO** bis **SO**

Tragen Sie in diesem Bewegungsprotokoll alle Ihre sportlichen Aktivitäten ein. Aus den letzten Spaltenwerten pro Bewegungsbereich (grau hinterlegt) können Sie am Sonntag Ihre Wochenbewegungszeit errechnen. Ihre Wochenbewegungszeit sollte mindestens so viele Minuten betragen, wie Sie in einer "normalen" Unterrichtswoche Sportunterricht haben.

AUSDAUER //

- A0**> Eigene Ausdauertrainingsform **A1**> Laufen **A2**> Radfahren **A3**> Vitaparcours/Helsana-Trail
A4> Treppentraining **A5**> Hügelläufe **A6**> Indoor-Training **A7**> Intervall **A9**> Alltagsausdauer
A10> Fahrradtour **A11**> Ausdauertraining im Verein

Wochentag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen- total
Trainingsform								(Minuten)
Bewegungs- zeit (Minuten)								

KRAFT //

- K0**> Eigene Krafttrainingsform **K1**> GIBZ Kraft-Basisprogramm **K2**> Stationentraining mit Springseil
K3> Outdoor Krafttraining **K4**> Erschwertes GIBZ Kraft-Basisprogramm **K5**> Bring Sally Up Challenge
K6> Kraft-Treppe **K7**> Sprungkrafttraining **K8**> Handtuchworkout **K9**> Thera-Band-Workout
K10> Krafttraining im Verein oder Fitnesscenter **K11**> Eigengewicht-Workout

Wochentag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen- total
Trainingsform								(Minuten)
Bewegungs- zeit (Minuten)								

BEWEGLICHKEIT, ENTSPANNUNG, KOORDINATION, ... //

- E0**> Eigene Bewegungsform **E1**> GIBZ Stretching-Basisprogramm **E2**> Entspannung
E3> Koordination **E4**> Ballmassage **E5**> Yoga **E6**> Koordinationsleiter **E7**> Pilates
E8> Vereinstraining **E9**> Dehnprogramm **E10**> Gleichgewicht

Wochentag	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Wochen- total
Trainingsform								(Minuten)
Bewegungs- zeit (Minuten)								

Wochenbewegungszeit in dieser Kalenderwoche in Minuten	
--	--