



Mein Trainingsplan

So kannst du deinen eigenen Trainingsplan erstellen:

Suche dir eine Woche aus, in der du für jeden Tag (Montag bis Sonntag) die Zeit (Minuten oder Stunden) in die Tabelle einträgst, die du Sport getrieben hast. Damit du es leichter hast, kannst du unterscheiden in Schulsport, Sport-AG, Freizeit oder Sport, den du im Sportverein gemacht hast.

Rechne dann für jeden Tag die Zeit zusammen, in der du dich körperlich bewegt hast. Wenn du zwei bis drei Stunden am Tag schaffst, bist du fit!

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Schulsport							
Sport-AG							
Im Verein							
In meiner Freizeit							
Sonst							
Alles Zusammen							

