



Aufgabe 2.38:

Erstelle einen Trainingsplan für 6 Wochen, der dich auf einen von dir gewählten Ausdauer-test vorbereitet. Dies kann ein 1000-m-Lauf sein, ein Coopertest oder ein Lauf über 30 min sein.

Mein 6-Wochen-Plan

	Einheit 1 Unterrichtstag:	Einheit 2 Wochentag:	Einheit 3 Wochentag:
Woche 1			
Woche 2			
Woche 3			
Woche 4			
Woche 5			
Woche 6			