

Heimtraining in der Corona-Zeit

Name:

Geburtsjahr:

Kalenderwoche:

Tabelle für Jugendliche

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonnabend	
	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends	morgens	abends
Ausdauerlauf 5 km (Zeit in Min : Sek)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Liegestütze (max. Anzahl)				-				-				-
Pause 1 min				-				-				-
Situps 60x (Zeit in Sekunden)				-				-				-
Pause 1 min				-				-				-
Superman 40x (Zeit in Sekunden)				-				-				-
Pause 1 min				-				-				-
Hockstretksprünge 30x (Zeit in Sekunden)				-				-				-
Pause 2 min				-				-				-
Liegestütze (max. Anzahl)				-				-				-
Pause 1 min				-				-				-
Situps 60x (Zeit in Sekunden)				-				-				-
Pause 1 min				-				-				-
Superman 40x (Zeit in Sekunden)				-				-				-
Pause 1 min				-				-				-
Hockstretksprünge 30x (Zeit in Sekunden)				-				-				-