



Mein Trainingswochenplan für die „5fit Challenge“ Schuljahr 2021/22

Woche: _____

Name: _____

In die leeren Felder kannst Du Deine Ergebnisse für die einzelnen Aufgaben eintragen, je Versuch ein Feld!

| Standweitsprung | Liegestütz-Tipp | Linienlauf | Reifenspringen | Zielwerfen | |
|--|-----------------|------------|----------------|------------|-------------|
| | | | | Treffer | Randtreffer |
| Gemessene m mit zwei Nachkommastellen (Bsp. 1,20m) | Anzahl | Anzahl | Anzahl | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Auswertung meiner Bestwerte:

Trage hier aus Deinen Trainingsergebnisse den jeweiligen Bestwert ein und berechne, wie viele Punkte Du bei der 5fit Challenge erreichen würdest:

| | Meter / Anzahl | Faktor | Punkte* |
|-----------------------------------|----------------|--------|---------|
| Standweitsprung | | · 40 | |
| Liegestütz-Tipp | | · 2 | |
| Linienlauf | | · 3 | |
| Reifenspringen | | · 1 | |
| Zielwerfen Treffer | | · 10 | |
| Zielwerfen Randtreffer | | · 5 | |
| Gesamtpunktzahl | | | |

***Für jede der 5 Übungen kann ich maximal 100 Punkte erreichen, also insgesamt 500 Punkte. Beim Zielwerfen dürfen es in der Summe der Treffer und Randtreffer nicht mehr als 10 Würfe sein!**