




# Beispiellaufplan für die Sommerferien von Eigenherd-Grundschule Kleinmachnow

		
<b>Der Trainingsplan von _____ Klasse _____ für die Sommerferien 2023</b>		
<b>Woche</b>	<b>Trainingstätigkeit</b>	<b>Tätigkeitsnachweis</b>
1	25min locker laufen, 250m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
1	10min locker laufen, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Woche</b>	<b>Trainingstätigkeit</b>	<b>Tätigkeitsnachweis</b>
2	25min locker laufen, 250m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
2	10min locker laufen, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
2	25min locker laufen, 350m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Woche</b>	<b>Trainingstätigkeit</b>	<b>Tätigkeitsnachweis</b>
3	25min Dauerlauf, 300m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
3	10min locker laufen, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
3	25min Dauerlauf, 400m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Woche</b>	<b>Trainingstätigkeit</b>	<b>Tätigkeitsnachweis</b>
4	25min Dauerlauf, 450m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
4	10min locker laufen, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
4	25min Dauerlauf, 500m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Woche</b>	<b>Trainingstätigkeit</b>	<b>Tätigkeitsnachweis</b>
5	30min Dauerlauf, 500m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
5	10min locker laufen, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
5	25min Dauerlauf, 500m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Woche</b>	<b>Trainingstätigkeit</b>	<b>Tätigkeitsnachweis</b>
6	30min Dauerlauf, 500m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
6	10min locker laufen, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
6	25min Dauerlauf, 500m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Woche</b>	<b>Trainingstätigkeit</b>	<b>Tätigkeitsnachweis</b>
7	30min Dauerlauf, 600m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
7	10min locker laufen, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
7	30min Dauerlauf, 600m Tempolauf, Gymnastik, Lauf-ABC	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Legende:</b>	<b>1. X ja, nach Vorgabe, d.h. keine weiteren Angaben</b>	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
	<b>2. Vorgabe nicht geschafft, jedoch z.B. <u>15min</u> eintragen</b>	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
	<b>3. X nein, Kein Lauftraining</b>	<input type="checkbox"/> ja _____ min <input type="checkbox"/> nein
<b>Abgabe des Trainingsplanes am 1. Schultag bei</b>		_____ Unterschrift des Kindes