



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!**