Sportunterricht ab 11.05.2020 / Sportlehrer: Herr Bartuli

Programm für die Klasse 5c, dienstags und donnerstags

Thema: Kraftübungen

Bewegungsgeschwindigkeit: langsam bis zügig, Sprünge schnell

Pausen zwischen den Übungen: 1 bis 3 Minuten

**So liest du die Tabelle:**

Muskelbereich = Diese Muskelgruppen werden trainiert.

Übung = Name der Übung

Bild (auf Seite 3) = zeigt, wie die Übung aussehen soll

Sportwoche 1. bis 4. = Das Programm ist für 4 Wochen.

Beginne mit der 1. Woche, lies von oben nach unten.

obere Zahl = wie oft du die Bewegungen machen sollst

untere Zahl = wie oft du die obere Zahl an Bewegungen wiederholst





