

Sport 8d/SCA

Sport	Kompetenz	Aufgabe
1 Woche (27.04 – 01.05)	Ich kann ausdauernd gehen!	Mache bis Freitag 40.000 Schritte. Versuche jeden Tag gleich viel zu gehen.
	Lauf jede Woche den Shuttle-Run-Test: https://www.youtube.com/watch?v=xTBwPOIAoa8 Trainier nach dem HIIT-Prinzip. Bau dir einen Zirkel auf. Mach mindestens zehn verschiedene Übungen.	

Viel Spaß 😊 es grüßt euch Fr.Schauer

P.S. Bleibt gesund und vor allem fit!