Liebe Schülerinnen und Schüler,

wie Ihr wisst, haben wir **alle** in den nächsten Wochen die gesamtgesellschaftliche Pflicht, unsere Kontakte zu anderen Menschen soweit es geht zu reduzieren. Dadurch können wir hoffentlich die **Patientenzahl möglichst geringhalten** und eine **Überforderung des Gesundheitssystems vermeiden**. Das ist extrem wichtig für ältere und kranke Menschen und wir alle haben eine **Mit-Verantwortung** für sie! Ihr könnt also selbst dazu beitragen, wenn Ihr Euch in den nächsten Wochen **nicht mehr mit Freunden trefft**.

Eure Sportlehrer haben für Euch aber Vorschläge, wie Ihr Euch in dieser besonderen Zeit zuhause oder im Freien sportlich betätigen könnt, wenn Ihr mal Abwechslung oder eine Pause vom Schreibtisch braucht:

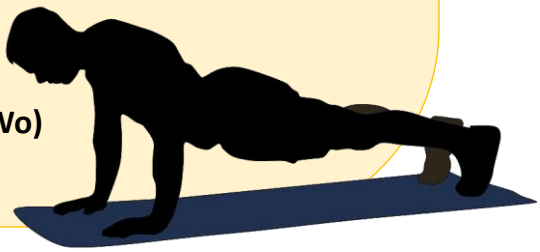
Ihr könnt und sollt in den nächsten Wochen natürlich nicht nur am Schreibtisch sitzen, um die an Euch verschickten Aufgaben in den verschiedenen Fächern zu erledigen. **Bewegung** bleibt für Euch selbst und Eure Gesundheit jetzt weiterhin sehr wichtig! Auch der Sport in den Vereinen und Fitnessstudios kann in der nächsten Zeit nicht mehr wie gewohnt ausgeübt werden. Daher muss sich nun jeder selbst um sein eigenes Sportprogramm kümmern.

Wir wollen Euch dabei helfen und haben kleine **Trainingspläne** erstellt, mit denen Ihr zum einen etwas für Eure **Gesundheit** tun könnt und zum anderen Euch bereits auf die am Ende des Schuljahres noch anstehenden **Kraft- und Ausdauerleistungen** vorbereiten könnt. In 5 Wochen kann man da viel erreichen.

Die Trainingspläne orientieren sich an den „Empfehlungen für Bewegung“ des Bundesministeriums für Gesundheit. Demnach solltet Ihr eine **tägliche Bewegungszeit von 90 Minuten und mehr in moderater bis hoher Intensität erreichen.**

Für jede Klassenstufe gibt es Trainingsvorschläge. Wenn Ihr gerne mehr tun wollt, könnt ihr einfach noch Vorschläge von anderen Klassenstufen mit in Euer eigenes Trainingsprogramm aufnehmen.

Viel Spaß beim Trainieren!
Eure Sportlehrer (Fc, Lu, Sh, Brm, He, Kü, Re, St, Wo)



Klasse 5 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **5-Minuten-Lauf** und im **Seilspringen**
(Notentabellen siehe https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).

So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten und etwas für Eure Gesundheit tun:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für den 5-Minuten-Lauf	• **30min lockeres Laufen (= Joggen)** nach einem der folgenden Muster (mind. 1x pro Woche): a) ohne Pause b) 4 Minuten joggen + 1 Minute gehen c) 3 Minuten joggen + 2 Minuten gehen • **Intervalltraining** (mind. 1x pro Woche): 6 x 2 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause
Für das Seilspringen	Am besten jeden Tag mind. 1 x **1 Minute Seilspringen**. Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 1 Minute Seilspringen/Tag 3 x 1 Minute Seilspringen/Tag usw… Seilspringen ist ein gutes Ganzkörpertraining!

Klasse 6 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **6-Minuten-Lauf**, **im Durchführen von Liegestützen und evtl. im Seilspringen**
(Notentabellen und Beschreibung der Übungen siehe
https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).

So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten und etwas für Eure Gesundheit tun:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für den 6-Minuten-Lauf	• **30min lockeres Laufen (= Joggen)** nach einem der folgenden Muster (mind. 1x pro Woche): a) ohne Pause b) 4 Minuten joggen + 1 Minute gehen c) 3 Minuten joggen + 2 Minuten gehen • **Intervalltraining** (mind. 1x pro Woche): 6 x 2 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause
Für die Liegestützen	Am besten jeden Tag mind. **1 x 40 Sekunden Liegestütz** (nach der beschriebenen Durchführungsart). Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 40 Sekunden Liegestütz 3 x 40 Sekunden Liegestütz usw…
Für das Seilspringen	Am besten jeden Tag mind. 1 x 1 Minute Seilspringen. Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 1 Minute Seilspringen/Tag 3 x 1 Minute Seilspringen/Tag usw… Seilspringen ist ein gutes Ganzkörpertraining!

Klasse 7 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **7-Minuten-Lauf**, **im Standweitsprung und evtl. im Seilspringen**
(Notentabellen und Beschreibung der Übungen siehe
https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).

So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten und etwas für Eure Gesundheit tun:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für den 7-Minuten-Lauf	• **30min lockeres Laufen (= Joggen)** nach einem der folgenden Muster (mind. 1x pro Woche): a) ohne Pause b) 4 Minuten joggen + 1 Minute gehen c) 3 Minuten joggen + 2 Minuten gehen • **Intervalltraining** (mind. 1x pro Woche): 6 x 2 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause
Für den Standweitsprung	Jeden zweiten Tag: 3 x 15 Kniebeugen Jeden zweiten Tag: 6 Standweitsprünge (nach der beschriebenen Durchführungsart) Wenn Du die Sprünge misst, kannst Du sehen, ob Du Dich steigerst.
Für das Seilspringen	Am besten jeden Tag mind. 1 x 1 Minute Seilspringen. Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 1 Minute Seilspringen/Tag 3 x 1 Minute Seilspringen/Tag usw… Seilspringen ist ein gutes Ganzkörpertraining!

Klasse 8 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **8-Minuten-Lauf**, **im Durchführen von Sit-ups und evtl. im Seilspringen**
(Notentabellen und Beschreibung der Übungen siehe
https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).

So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten und etwas für Eure Gesundheit tun:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für den 8-Minuten-Lauf	• **30min lockeres Laufen (= Joggen)** nach einem der folgenden Muster (mind. 1x pro Woche): a) ohne Pause b) 4 Minuten joggen + 1 Minute gehen c) 3 Minuten joggen + 2 Minuten gehen • **Intervalltraining** (mind. 1x pro Woche): 6 x 3 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause
Für die Sit-ups	Am besten jeden Tag mind. 1 x 40 Sekunden Sit-ups (nach der beschriebenen Durchführungsart) Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 40 Sekunden Sit-ups 3 x 40 Sekunden Sit-ups usw…
Für das Seilspringen	Am besten jeden Tag mind. 1 x 1 Minute Seilspringen. Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 1 Minute Seilspringen/Tag 3 x 1 Minute Seilspringen/Tag usw… Seilspringen ist ein gutes Ganzkörpertraining!

Klasse 9 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **12-Minuten-Lauf** und im **Seilspringen**
(Notentabellen und Beschreibung der Übungen siehe
https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).

So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten und etwas für Eure Gesundheit tun:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für den 12-Minuten-Lauf	• **30min lockeres Laufen (= Joggen)** nach einem der folgenden Muster (mind. 1x pro Woche): a) ohne Pause b) 4 Minuten joggen + 1 Minute gehen c) 3 Minuten joggen + 2 Minuten gehen • **Intervalltraining** nach einem der folgenden Muster: (mind. 1x pro Woche) a) 6-8 x 2 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause b) 4-6 x 3 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause c) 2-3 x 6 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen 2 Minuten Geh-Pause
Für das Seilspringen	Am besten jeden Tag mind. 1 x 1 Minute Seilspringen. Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 1 Minute Seilspringen/Tag 3 x 1 Minute Seilspringen/Tag usw… Seilspringen ist ein gutes Ganzkörpertraining!

Klasse 10 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **12-Minuten-Lauf, im Durchführen von Liegestützen und im Seilspringen**
(Notentabellen und Beschreibung der Übungen siehe https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).

So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten und etwas für Eure Gesundheit tun:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für den 12-Minuten-Lauf	• **30min lockeres Laufen (= Joggen)** nach einem der folgenden Muster (mind. 1x pro Woche): a) ohne Pause b) 4 Minuten joggen + 1 Minute gehen c) 3 Minuten joggen + 2 Minuten gehen • **Intervalltraining** nach einem der folgenden Muster: (mind. 1x pro Woche) a) 6-8 x 2 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause b) 4-6 x 3 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause c) 2-3 x 6 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen 2 Minuten Geh-Pause
Für die Liegestützen	Am besten jeden Tag mind. **1 x 40 Sekunden Liegestütz** (nach der beschriebenen Durchführungsart). Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 40 Sekunden Liegestütz 3 x 40 Sekunden Liegestütz usw…
Für das Seilspringen	Am besten jeden Tag mind. 1 x 1 Minute Seilspringen. Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 1 Minute Seilspringen/Tag 3 x 1 Minute Seilspringen/Tag usw…

J1 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **12-Minuten-Lauf**
https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).

So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten und etwas für Eure Gesundheit tun:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für den 12-Minuten-Lauf	• **30min lockeres Laufen (= Joggen)** nach einem der folgenden Muster (mind. 1x pro Woche): a) ohne Pause b) 4 Minuten joggen + 1 Minute gehen c) 3 Minuten joggen + 2 Minuten gehen • **Intervalltraining** nach einem der folgenden Muster: (mind. 1x pro Woche) a) 6-8 x 2 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause b) 4-6 x 3 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen jeweils 1-2 Minuten Geh-Pause c) 2-3 x 6 Minuten in zügigem Tempo joggen, dazwischen 2 Minuten Geh-Pause
Für Eure generelle Fitness	Schaut Euch doch schon mal den Fitness-Test an, der dann in J2 benotet werden wird (siehe Link oben). Es lohnt sich, diese Übungen jeden Tag durchzuführen für eine allgemeine Fitness!

J2 Trainingsplan

In diesem Schuljahr macht Ihr noch Noten im **Fitness-Test.**
https://www.fsg-fellbach.de/media/notentabellen_schwimmen_ausdauer_fitness.pdf).
So könnt Ihr Euch auf die Noten vorbereiten, etwas für Eure Gesundheit tun und zwischen der Abitur-Vorbereitung mal abschalten:

Generell gilt: Du solltest Dich jeden Tag **mindestens** 90 Minuten (oder mehr) moderat bis intensiv bewegen. 60 Minuten davon können durch Alltagsaktivitäten (z.B. mindestens 12000 Schritte, Spazieren gehen, etc…) absolviert werden. Zusätzlich kannst Du nach folgendem Trainingsprogrammen trainieren:	
Für das Seilspringen	Am besten jeden Tag mind. **1 x 1 Minute Seilspringen.** Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 1 Minute Seilspringen/Tag 3 x 1 Minute Seilspringen/Tag usw…
Für den Seitstütz	Zunächst **ohne ein Bein abzuheben**, um die generelle Stabilität zu trainieren: 3-4 x 30-60 Sekunden Steigerung: **ein Bein in der Luft** 3-4 x 30-60 Sekunden
Für den Standweitsprung	Jeden zweiten Tag: 3 x 15 **Kniebeugen** (auch Variationen) Jeden zweiten Tag: 6-8 Standweitsprünge
Für die Liegestütz	Am besten jeden Tag mind. **1 x 40 Sekunden Liegestütz** Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 40 Sekunden Liegestütz 3 x 40 Sekunden Liegestütz usw…
Für die Sit-ups	Am besten jeden Tag mind. 1 x 40 Sekunden Sit-ups (nach der beschriebenen Durchführungsart) Du kannst dich aber auch steigern: 2 x 40 Sekunden Sit-ups 3 x 40 Sekunden Sit-ups usw…
Für den Einbeinstand	Hier gilt: Üben und steigern (mehrere Durchgänge/Tag)
Für den Klimmzughang	Eine Klimmzugstange kann man auf manchen Spielplätzen finden. Auch hier gilt: Üben und steigern (mehrere Durchgänge/Tag)