**BEWEGUNG UND SPORT**

**BRG/BORG LANDECK COVID TRAININGS-TAGEBUCH**

>Um den Überblick zu behalten empfiehlt es sich eure Bewegungseinheiten im Trainingstagebuch zu notieren:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NAME:** | | **KLASSE:** | |
| **DATUM**  UNTERRICHTSEINHEIT  LAUT STUNDENPLAN | **ERSATZPROGRAMM**  TATSÄCHLICHES TRAINING / KONKRETE ÜBUNGEN | **INTENSITÄT**  LOCKER, MITTEL, INTENSIV | **DAUER**  ZEITAUFWAND |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |