**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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

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