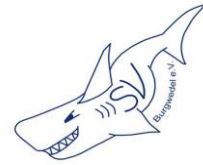


2. Familien - Triatland - Wettkampf



Name:

Nachname:

Jahrgang:

Altersklasse:

	Plank Min:Sek	Seilsprünge Min:Sek	Laufen km
Muster	33:49	11:12	2,34km
Woche 1 24.5.-30.5			
Woche 2 31.5.-6.6			
Woche 3 7.6.-13.6			
Woche 4 14.6.-20.6			

Erklärung:

Plank

Die Zeit wird gestoppt, in der die Übung ordentlich ausgeführt wird. Natürlich ohne Pause!



Seilspringen

Die Zeit wird gestoppt, in der die Anzahl je nach AK gesprungen wird. Sollte ein "stolperer" darin sein, oder man braucht eine kleine Pause läuft die Uhr einfach weiter!! Solange bis die richtige Anzahl erreicht ist.

Laufstrecke

Dabei lauft ihr die Dauer je AK und gebt die Kilometer an, die ihr in eurer Zeit erreicht habt. Es kann auch eine Strecke im Gehen zurückgelegt werden, aber auch das zählt dann mit hinein.

AK 1 = 10 min Laufen, 50 Seilsprünge,
 AK 2 = 15 min Laufen, 100 Seilsprünge,
 AK 3 = 20 min Laufen, 500 Seilsprünge,
 AK 4 = 20 min Laufen, 500 Seilsprünge,

