

Challenge Seilspringen

Wie fit bist du?

Durchführung

Seilspringen am Ort mit beliebigem Seildurchschlag.



Wertung

Bewertet wird die **Anzahl der Seildurchschläge** innerhalb von **30 Sek.**

	Kl. 3	Kl. 4	Kl. 5	Kl. 6	Kl. 7	Kl. 8	Kl. 9	Kl. 10	Kl. 11	Kl. 12	
Anzahl der Durchschläge in 30 s											
Note	1	40	50	60	65	70	75	75	80	80	80
	2	30	40	48	53	55	60	60	65	65	65
	3	22	32	38	42	45	50	50	55	55	55
	4	16	24	31	32	35	40	40	45	45	45
	5	10	15	20	25	25	30	30	35	35	35

Challenge

Übe am besten jeden Tag, um besser zu werden und trage deine Ergebnisse immer in deine persönliche Tabelle ein. So kannst du deinen Fortschritt sichtbar machen.



Persönliche Trainingstabelle von _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							

Fitnesslevel zu Beginn der Challenge: _____ Seildurchschläge pro 30 Sekunden.

Fitnesslevel nach 3 Wochen : _____ Seildurchschläge pro 30 Sekunden.

Ich habe mich um _____ Seildurchschläge pro 30 Sekunden verbessert!

