Ausdauerndes Laufen im Home-Schooling

Aufgabe: Laufe im Home-Schooling **mindestens zweimal pro Woche für mindestens 30 Minuten**. Trage dein Lauftraining in die unten stehende Tabelle ein. Schicke am Ende einer jeden Woche einen Screenshot dieses Blattes an deine Sportlehrerin oder deinen Sportlehrer per WebUntis-Messenger.

Minimal-Ziel: 30 Minuten laufen ohne zu gehen oder stehenzubleiben!!!
„Sprinteraufgabe": 3000m in einer möglichst schnellen Zeit laufen!!!

Tipps!:

- Versuche langsam anzufangen und dich nach und nach zu steigern.
- Es ist nicht schlimm, wenn Du am Anfang noch kurze Strecken gehen oder anhalten musst. Wichtig ist, dass Du versuchst, diese Pausen von Mal zu Mal zu verringern.
- Am Einfachsten ist es, die Aufgabe zu schaffen, wenn du mit Eltern oder Geschwistern laufen gehst. Es sollte aber mindestens immer eine weitere Person dabei sein - NIE ALLEINE LAUFEN!
- Kostenlose Lauf-Apps, wie Runkeeper oder Runtastic von Adidas, können dir dabei helfen dein Ziel noch besser zu erreichen.

Datum	Durchgehaltene Zeit	Gelaufene Strecke (Runden oder Kilometer)	Befinden während des Laufens
			☹ ☺ ⟷
			☹ ☺ ⟷
			☹ ☺ ⟷
			☹ ☺ ⟷
			☹ ☺ ⟷
			☹ ☺ ⟷
			☹ ☺ ⟷
			☹ ☺ ⟷