**Trainingsplan**

Lauf dein Alter

• Trainingseinheit 1: Wer kann sein eigenes Alter in Minuten durchgängig laufen?

Variationen: Laufalter etwas älterer Geschwister nutzen.

Zeitschätzläufe

• Trainingseinheit 2: Mehrmals z.B. 90 Sekunden (Laufzeiten variieren) querfeldein und zurück. Wer läuft am genausten die vorgegebene Laufzeit?

Trimm-Dich-Pfad

• Trainingseinheit 3: Abwechselnd 2 Minuten laufen und Bewegungsaufgaben lösen:

o 10 x Hampelmann

o 10 x Froschhüpfer

o 5 m vorwärts/rückwärts balancieren

o 10 x Liegestütz (Hände auf Baumstamm)

o 10 Sekunden Kniehebelauf auf der Stelle

o 10 Zielwürfe mit Stöcken/Tannenzapfen auf Baum

o 30 Sekunden einbeinig stehen (links und rechts)