|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Mein Bewegungstagebuch: 15.6. – 28.6.2020** | | | |
| **Tag** | **Aktivität**  Beschreibung der Aktivität (zb: Laufen, youtube-workout, Radfahren, Krafttraining, …) | **Belastung/Intensität**  **Leicht** (du kannst während der Übung noch sprechen, zB.: lockeres Laufen) = 1 Punkt  **Intensiv** (du kannst während der Übung kaum sprechen, zB.: Hochstrecksprünge, Sprints, etc) = 2 Punkte | **Dauer**  weniger als 15 Minuten = 1 Punkt  mehr als 15 Minuten = 2 Punkte |
| Tag 1 |  |  |  |
| Tag 2 |  |  |  |
| Tag 3 |  |  |  |
| Tag 4 |  |  |  |
| Tag 5 |  |  |  |
| Tag 6 |  |  |  |
| Tag 7 |  |  |  |
| Tag 8 |  |  |  |
| Tag 9 |  |  |  |
| Tag 10 |  |  |  |
| Tag 11 |  |  |  |
| Tag 12 |  |  |  |
| Tag 13 |  |  |  |
| Tag 14 |  |  |  |

Name:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Klasse:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Punkte:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_