

Name:

Gruppe:

	Joggen	Joggen	Fahrrad- Fahren	Fahrrad- Fahren	Seilspringen	Seilspringen	Inlineskates / skateboard / joggen
	20 min	30 min	40 min	60 min	5 min	10 min	20 min
Woche 1 2.11 - 8.11							
Woche 2 9.11- 15.11							
Woche 3 16.11 - 22.11							
Woche 4 23.11 - 29.11							

