

## FITNESS: Kraft und Ausdauer

<b>Name:</b> Vorname: Adresse: Lehre als: Jahrgang: Schulzentrum:	<b>Klasse:</b>	<b>Sportliche Aktivitäten pro Woche (in Stunden):</b> 1. Lehrjahr: 2. Lehrjahr: 3. Lehrjahr: 4. Lehrjahr:	<b>Foto</b>
--	----------------	---	-------------

### Wertungstabelle

**Damen** ♀

Übung/ Punkte	Seilspringen (5 Min.)	Stand- Weitsprung	Beugehang (Sek.)	Pendel- lauf	Situps (diagonal)	
100	705	2.31	70	9.8	126	<b>1. Lehrjahr</b> Grösse (in cm):
95	665	2.13	55	10.4	118	Gewicht:
90	626	2.06	47	10.6	110	Ruhepuls:
85	586	2.01	41	10.7	104	Puls nach Seilspringen:
80	544	1.97	37	10.9	98	
75	508	1.94	33	11.0	92	<b>2. Lehrjahr</b>
70	468	1.91	30	11.1	88	Grösse (in cm):
65	428	1.88	27	11.2	84	Gewicht:
60	388	1.86	24	11.3	80	Ruhepuls:
55	348	1.83	21	11.4	75	Puls nach Seilspringen:
50	308	1.81	19	11.5	70	
45	268	1.78	17	11.6	65	<b>3. Lehrjahr</b>
40	228	1.76	15	11.7	59	Grösse (in cm):
35	200	1.73	13	11.8	53	Gewicht:
30	175	1.70	11	11.9	47	Ruhepuls:
25	150	1.67	9	12.0	40	Puls nach Seilspringen:
20	125	1.64	7	12.1	33	
15	100	1.60	5	12.3	25	<b>4. Lehrjahr</b>
10	75	1.55	2	12.6	17	Grösse (in cm):
5	50	1.48	1	13.0	9	Gewicht:
						Ruhepuls:
						Puls nach Seilspringen:

### Auswertung und Leistungsdiagramm über die ganze Lehrzeit

Persönliche Resultate	1. Spalte: Persönliches Ergebnis pro Übung 2. Spalte: Erreichte Punktzahl pro Übung					Punkte total	Leistungsdiagramm				
	1.Lj	2.Lj	3.Lj	4.Lj							
1. Lehrjahr											500
2. Lehrjahr											375
3. Lehrjahr											250
4. Lehrjahr											125
											0
	Seilspringen	Stand- Weitsprung	Beugehang	Pendel- lauf	Situps						