

FITNESS: Kraft und Ausdauer

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

Wertungstabelle

Herren

Übung/ Punkte	Seilspringen (5 Min.)	Stand- Weitsprung	Klimmzüge (Anzahl)	Pendel- lauf	Situps (diagonal)	1. Lehrjahr
100	805	2.77	16	8.9	136	Grösse (in cm):
95	766	2.62	14	9.4	126	Gewicht:
90	725	2.53	13	9.6	118	Ruhepuls:
85	686	2.48	12	9.8	112	Puls nach
80	644	2.43	11	9.9	106	Seilspringen:
75	608	2.39	10	10.0	101	2. Lehrjahr
70	568	2.36	10	10.1	96	Grösse (in cm):
65	528	2.32	9	10.2	92	Gewicht:
60	488	2.30	9	10.3	88	Ruhepuls:
55	448	2.27	8	10.4	84	Puls nach
50	408	2.24	8	10.5	80	Seilspringen:
45	368	2.21	7	10.6	75	3. Lehrjahr
40	328	2.18	7	10.7	70	Grösse (in cm):
35	288	2.15	6	10.8	64	Gewicht:
30	248	2.12	6	10.9	58	Ruhepuls:
25	208	2.08	5	11.0	52	Puls nach
20	168	2.04	5	11.2	44	Seilspringen:
15	128	2.00	4	11.4	36	4. Lehrjahr
10	88	1.94	3	11.6	28	Grösse (in cm):
5	50	1.86	2	12.1	20	Gewicht:
						Ruhepuls:
						Puls nach
						Seilspringen:

Auswertung und Leistungsdiagramm über die ganze Lehrzeit

Persönliche Resultate	1. Spalte: <i>Persönliches Ergebnis pro Übung</i> 2. Spalte: <i>Erreichte Punktzahl pro Übung</i>					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	Klimmzüge	Pendel- lauf	Situps						