Liebe Schülerinnen und Schüler,

um sich im Ausdauerbereich gezielt zu verbessern und einen Cooper Test (12min Lauf) erfolgreich absolvieren zu können, ist es angebracht, ein wenig zu trainieren.

Schätzt euch bitte selbst ein, wie leistungsfähig ihr aktuell seid und wählt für euer Training die entsprechende Gruppe aus:

**Gruppe 1** (**Anfänger)**:

3x pro Woche 30-40min Walken bzw. langsames Laufen. Dieses darf ruhig im Wechsel geschehen.

Beispiel:  10min Walken - 3min Laufen - 10min Walken - 3min laufen usw.

Variationen sind natürlich möglich.

**Gruppe 2 (Fortgeschrittene):**

3-4 x pro Woche 30-40min langsames Laufen, wobei ihr in eurem Ausdauerlauf 1-2min. ruhig auch schneller laufen dürft.

Beispiel: 8min langsames Laufen - 2min schnelles Laufen - 8min langsames Laufen - 3 min schnelles Laufen usw.

(auch hier sind je nach Leistungsfähigkeit Abweichungen sogar wünschenswert.

Viel Spaß und natürlich auch viel Erfolg!

