

Sportunterricht - Ausdauertraining

Beitrag von „koritsi“ vom 16. April 2008 13:49

Du meinst wohl Zirkeltraining.

Da kannst du ruhig bis zu 10 Stationen machen (3-4 Kinder pro Station). Aber achte darauf, dass die Trainingszeiten kürzer als die Entspannungspausen dazwischen sind...