

Ausdauer 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: Lauf- Ausdauertraining (Niveau C)

Die Lernenden wenden bei diesem Test das spezifische Wissen im Bereich Ausdauer an und verbessern gezielt ihre Ausdauerfähigkeit.



Die Lernenden erstellen einen Trainingsplan um ihre Ausdauerleistungen durch ein dreimonatiges Trainingsprogramm zu verbessern. Die Leistungssteigerung wird anhand eines Re-Tests mit dem Coopertest festgestellt.

[Lauf-Ausdauertraining \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Lauf-Ausdauertraining \(Niveau C\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO