	Woche 1: Einführungswoche				Woche 2				Woche 3			
	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4
Unterricht	1. Einführung HIIT-Projekt 2. Verteilung Uhren 3. Einrichtung Garmin Connect 4. Anmeldung 10km-Lauf	1. Conconi-Test 1 2. Definition HF-Zonen				Bangsboe (30-20-10sek)	4-2-4-2-4min			2x 10x 15sek	3km-Lauf	
Ergänzung			Lauf locker 15min	Lauf Grundlagenausdauer 20min	Lauf locker 15min			Lauf Grundlagenausdauer 20min	Lauf locker 20min			Lauf Grundlagenausdauer 30min

	Woche 4: Erholungswoche				Woche 5				Woche 6			
	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4
Unterricht		Lauf Grundlagenausdauer 30min				10x 200m	4x 4min			5x 400m	5km-Lauf	
Ergänzung	Lauf locker 20min		Lauf Grundlagenausdauer 30min		Lauf locker 20min			Lauf Grundlagenausdauer 40min	Lauf locker 30min			Lauf Grundlagenausdauer 40min

	Woche 7				Woche 8: Wettkampfwoche				Woche 9			
	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4	Einheit 1	Einheit 2	Einheit 3	Einheit 4
Unterricht		Conconi-Test 2	5x 400m		2x 10x 15sek		10km-Lauf		1. Lockerer Lauf 15min 2. Ausführliches Stretching	1. Abgabe der Uhren 2. Besprechung Resultate 10km-Lauf 3. Auswertung Resultate Conconi-Tests		
Ergänzung	Lauf locker 30min			Lauf Grundlagenausdauer 60min		Lauf locker inkl. Steigerungsläufe 30min						

Theorie | Test | HIT | Dauerlauf | Wettkampf

Tabelle 2 *Übersicht Lektionen „HI(I)T in der Schule“ .*
Enthalten sind sämtliche Vorbereitungsmassnahmen, die Conconi-Tests, die Durchführung der HI(I)T's und der abschliessende 10km-Lauf. Die Reihen-folge der HI(I)T-Einheiten kann auch abgeändert werden. Ausserdem sind pro Woche jeweils zwei weitere Trainingseinheiten aufgeführt, welche die Schüler/innen ergänzend durchführen können, falls sie motiviert und genügend erholt sind. Diese ergänzenden Einheiten finden in niedrigen Intensitäten statt.