

Woche: 17	Thema der Woche:	Kraft und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	21.04.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U Mobility 2: https://youtu.be/6obxyS3seX0 Mobility 3: https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:00 – 10:00	Verschaffen Sie sich einen groben Überblick über das Thema Kraft. Googlen Sie dazu den Begriff Kraft, sowie weitere damit verbundene Themen, auf die sie in der Suche stoßen. Machen Sie sich Notizen.	
	10:15 – 12:00	Informieren Sie sich unter http://www.sportunterricht.de genauer über Kraft, Kraftarten, Krafttraining, Arbeitsweisen der Muskulatur, etc. und machen Sie sich Notizen.	
	12:30 – 13:30	Beantworten Sie folgende Fragen, nutzen Sie dazu Google und machen Sie sich Notizen. <ul style="list-style-type: none"> - Sollten Frauen anders trainieren als Männer? - Macht Krafttraining Frauen „breiter“? - Bekommt man von Krafttraining Muskelberge? - Was ist Muskelversagen? - Muss man immer bis zum Muskelversagen trainieren? 	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo • 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 2:00 Minuten schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist 	