

Woche: 18	Thema der Woche:	Kraft und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	30.04.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt.  <b>Mobility 1:</b> <a href="https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U">https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U</a>  <b>Mobility 2:</b> <a href="https://youtu.be/6obxyS3seX0">https://youtu.be/6obxyS3seX0</a>  <b>Mobility 3:</b> <a href="https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ">https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ</a> </li> <li>• Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)</li> </ul>	
	09:00 – 10:00	<p>Suchen Sie sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder simplen Hilfsmitteln aus um ihre Kraft zu trainieren. Schreiben Sie sich jeweils 3 Übungen für folgende Muskelgruppen raus.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beine</li> <li>- Bauch</li> <li>- Rücken</li> <li>- Brust</li> <li>- Schulter</li> <li>- Bizeps</li> <li>- Trizeps</li> </ul>	
	10:15 – 12:00	<p>Trainieren bzw. üben Sie die von ihnen gefundenen Übungen. Pro Übung jeweils 3 Sätze mit 8 – 12 Wiederholungen.</p>	
	12:30 – 13:30	<p>Schauen Sie sich folgendes Video an und machen Sie sich Notizen:</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=GII26Q9QJMK">https://www.youtube.com/watch?v=GII26Q9QJMK</a></p>	
	13:45 – 14:30	<p><b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo</li> <li>• 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 2:15 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist</li> </ul>	