

Woche: 19	Thema der Woche:	Sportbiologie und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	05.05.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt.            Mobility 1: <a href="https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U">https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U</a>            Mobility 2: <a href="https://youtu.be/6obxyS3seX0">https://youtu.be/6obxyS3seX0</a>            Mobility 3: <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	Informieren Sie sich bei Google über den „aktiven Bewegungsapparat“ und machen Sie sich Notizen.	
	10:15 – 12:00	Informieren Sie sich bei Google über den „passiven Bewegungsapparat“ und machen Sie sich Notizen.	
	12:30 – 13:30	Schauen Sie sich folgendes Video an und machen Sie sich Notizen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=avGwmqflxw4">https://www.youtube.com/watch?v=avGwmqflxw4</a>	
	13:45 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo</li> <li>• 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 1:30 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist</li> </ul>	