

Woche: 01	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	05.01.2021		
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> • Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI Mobility 2: https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0 Mobility 3: https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können) 	
	09:15 – 10:15	Beantworten sie folgende Fragen zum Thema Ausdauer: <ul style="list-style-type: none"> - Was passiert mit dem Herz-Kreislauf-System, wenn man regelmäßig Ausdauer trainiert? - Wird die Fähigkeit zu regenerieren besser oder schlechter durch Ausdauertraining? - Was sollte langfristig mit dem Körpergewicht passieren, wenn man regelmäßig Ausdauer trainiert? - Kann Ausdauertraining auf die Psyche z.B. Stress und Depressionen Einfluss haben? - Was geschieht mit der allgemeinen Leistungsfähigkeit? 	
	10:30 – 12:00	Gemeinsames Erarbeiten der Präsentation „Ausdauer“ und der Fragen (online). Dazu bekommen Sie den Link zugeschickt und wählen sich bitte ein. Es können zudem auch noch andere Dinge besprochen werden, die angefallen sind.	
	12:30 – 13:30	Schauen Sie sich folgende Dokumentation an: https://www.sportschau.de/doping/video-geheimsache-doping---wie-russland-seine-sieger-macht-100.html	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <ul style="list-style-type: none"> • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, • 5 – 10 Minuten „warm gehen“ anschließend 30 Sekunden schnelles Gehen gefolgt von 1:30 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis zu 12 Mal, je nach Leistungsniveau. Anschließend bitte 5 – 10 Minuten locker „cool-down“. 	