

Woche: 01	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	07.01.2021		
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	Am Dienstag 05.01.2021 haben sie die Dokumentation „wie Russland seine Sieger macht“ angeschaut. Was haben Sie sich davon gemerkt? Machen Sie sich Notizen.	
	10:30 – 12:00	Gemeinsames Erarbeiten der Präsentation „Ausdauer“ und der Dokumentation (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	Suchen Sie online nach Mythen im Sport wie z.B. „nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr“ und schreiben Sie sich zwei Mythen raus, die Sie beim nächsten Mal online oder vor Ort vorstellen können.	
	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“. 	