

Woche: 51	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	18.12.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 09:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt.  <b>Mobility 1:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI">https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI</a>  <b>Mobility 2:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0">https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0</a>  <b>Mobility 3:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ">https://www.youtube.com/watch?v=7H5JXo2ycqQ</a> </li> <li>• Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)</li> </ul>	
	09:15 – 09:45	<p>Informieren Sie sich in Google über alternativen zu „Super Food“.          Sie können sich dabei gerne einige Notizen machen, denn anschließend werden Sie einen Vortrag darüber hören, in dem Sie Fragen stellen können.</p>	
	10:00 – 12:00	<p>PuGiS Vortrag: „Haferflocken, Blaubeeren &amp; Co.: Superfood aus unserer Heimat“.  <a href="https://global.gotomeeting.com/join/804115653">https://global.gotomeeting.com/join/804115653</a></p> <p>Suchen Sie sich nach dem Vortrag 1 – 2 Super Foods aus und informieren Sie sich darüber hinaus.</p>	
	12:00 – 12:30	<b>Mittagspause</b>	
	12:30 – 13:30	<p>Suchen Sie sich 4 neue Übungen zur Verbesserung der Mobilisation und führen Sie diese Übungen aus.</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,</li> <li>• 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“.</li> </ul>	