

Woche: 52	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	22.12.2020		
Name			
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 – 10:00	Informieren Sie sich bei Google über das Thema „Ausdauer“. Machen Sie sich dazu einige Notizen.	
	10:15 – 11:30	Gemeinsames Erarbeiten der Präsentation „Ausdauer“ (online). Dazu bekommen Sie den Link zugeschickt und wählen sich bitte ein.	
	11:30 – 12:00	Mittagspause	
	12:00 – 12:45	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“. 	
	13:00 – 14:30	PuGiS Vortrag: „Entspannung Online“. https://global.gotomeeting.com/join/682006333 Genießen Sie die Zeit und finden Sie Ruhe und Entspannung.	