

Woche: 53	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	29.12.2020		
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 – 10:15	Beantworten sie folgende Fragen: <ul style="list-style-type: none"> - Wie ist Ausdauer definiert? - Welche zwei Wege der Energiebereitstellung gibt es? - Welche Ziele hat ein Ausdauertraining? - Was passiert mit meinem Immunsystem, wenn ich Ausdauer trainiere? - Was passiert mit den Risikofaktoren, wenn ich Ausdauer trainiere? 	
	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	Notieren Sie sich 10 Dinge, die in den letzten paar Stunden neu für Sie waren (zum Thema Ausdauer). Hier sind weitere neue Dinge, notieren Sie sich 5 davon: https://www.youtube.com/watch?v=KPGA7w1wkao	
	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“. 	