

Woche: 53	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	30.12.2020		
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 – 10:30	Schauen Sie sich folgenden Link an: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nn6XEdw1sXo">https://www.youtube.com/watch?v=Nn6XEdw1sXo</a>	
	10:45 – 12:00	Notieren Sie sich 10 Dinge, die Sie aus dem Video gelernt haben.  Notieren Sie 10 Dinge auf die Sie stolz sind und schreiben sie bewusst auf, weshalb Sie so stolz sind.	
	12:30 – 13:30	Notieren Sie 10 Dinge, die sie aktuell belasten. Welche dieser 10 Dinge können sie eventuell ändern. Wenn Sie etwas gefunden haben, machen Sie sich einen „klaren Fahrplan“, wie Sie diese Dinge ändern können.	
	13:45 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <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>	