

Woche: 02	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	12.01.2021		
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 – 10:15	Beantworten Sie folgende Fragen mit Hilfe der Präsentation. Nutzen Sie darüber hinaus Google, um sich weiter zu informieren. Machen Sie sich Notizen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bestimmende Faktoren der Ausdauerleistungsfähigkeit?</li> <li>- Zu welchen Anpassungserscheinungen im Herzen kommt es?</li> <li>- Zu welchen Anpassungserscheinungen der Lunge kommt es?</li> <li>- Zu welchen Anpassungserscheinungen des Fettstoffwechsels kommt es?</li> <li>- Was ist die maximale Sauerstoffaufnahme (<math>VO_{2max}</math>)?</li> </ul>	
	10:30 – 12:00	<b>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.</b>	
	12:30 – 13:30	Suchen Sie sich ein gesundes Rezept aus dem Internet heraus. Kochen Sie dieses mit ihrer Familie nach.	
	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>	