

Woche: 02	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	14.01.2021		
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 mit Hilfe der Präsentation. Nutzen Sie darüber hinaus Google, um sich weiter zu informieren. Machen Sie sich Notizen. <ul style="list-style-type: none"> - Welche 4 Systeme des Energiestoffwechsels gibt es? - Wie hoch ist die Energieausbeute der einzelnen Systeme? - Welche Abfallprodukte fallen bei den einzelnen Systemen an? - Ordnen Sie die Brennstoffe hinsichtlich ihrer „Schnelligkeit in Abhängigkeit von der Energiebereitstellung“. 	
	10:30 – 12:00	<p>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.</p>	
	12:30 – 13:30	Suchen Sie im Internet nach Bodyweight Übungen, die Sie ausführen können. Suchen Sie sich 5 Übungen aus und führen diese aus.	
	13:45 – 14:30	<p>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</p> <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“. 	