

Woche: 06	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	11.02.2021		
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 – 09:45	Erarbeiten Sie die Folien 38 bis 48 der Präsentation Ausdauer und informieren Sie sich darüber hinaus. Die Seiten, die Sie nicht packen, erarbeiten Sie heute Nachmittag.	
	10:00 – 11:15	<p>PuGiS „YOGA – mit den Stuhl“</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link:  <a href="https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb">https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb</a> </p>	
	11:30 – 12:30	<b>Gemeinsam online.</b>	
	12:30 – 13:30	Erarbeiten Sie die restlichen Seiten der Präsentation Ausdauer.	
	13:30 – 14:30	<p><b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b></p> <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>	