

|           |                  |  |              |
|-----------|------------------|--|--------------|
| Woche: 07 | Thema der Woche: | Mobility und Ausdauer  | LBE /BBA/IKA |
| Datum     | 18.02.2021       |  |              |
| Aufgaben: | 08:00 – 09:00    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainieren Sie Ihre Mobility wie im Video gezeigt.<br/> <b>Mobility 1:</b><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI">https://www.youtube.com/watch?v=Xg2sF7MUutI</a><br/> <b>Mobility 2:</b><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0">https://www.youtube.com/watch?v=6obxyS3seX0</a><br/> <b>Mobility 3:</b><br/> <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    | <p>Beantworten Sie folgende Fragen mit Hilfe der Präsentation. Nutzen Sie darüber hinaus Google, um sich weiter zu informieren. Machen Sie sich Notizen.</p> <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> </ul> <p>Was ist die maximale Sauerstoffaufnahme (<math>VO_{2max}</math>)?</p>                                 |              |
|           | 10:00 – 11:15    | <p>PuGiS „YOGA – mit den Stuhl“</p> <p>Den Zugang erhalten Sie über den Link:<br/> <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    | <p><b>Gemeinsam online.</b></p>  |              |
|           | 12:30 – 13:30    | <p>Beantworten Sie folgende Fragen mit Hilfe der Präsentation. Nutzen Sie darüber hinaus Google, um sich weiter zu informieren. Machen Sie sich Notizen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche 4 Systeme des Energiestoffwechsels gibt es?</li> <li>- Wie hoch ist die Energieausbeute der einzelnen Systeme?</li> </ul>   |              |

|  |               |   |
|--|---------------|---|
|  |               | <p>- Welche Abfallprodukte fallen bei den einzelnen Systemen an?</p> <p>Ordnen Sie die Brennstoffe hinsichtlich ihrer „Schnelligkeit in Abhängigkeit von der Energiebereitstellung“.</p>  |
|  | 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> |