

Woche: 08	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	23.02.2021		
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 – 09:45	Beantworten Sie folgenden Fragen mit Hilfe der Präsentation und informieren Sie sich darüber hinaus im Internet: <ul style="list-style-type: none"> - Welche 2 Dinge dürfen bei der Definition der Ausdauer nicht fehlen? - Welche 2 Formen der Energiebereitstellung gibt es? - Was bewirkt ein Ausdauertraining im Hinblick auf das Immunsystem? - Erklären Sie, wie man durch Ausdauertraining Gewicht verlieren kann. 	
	10:00 – 11:15	PuGIS „Entspannung - ONLINE“ Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://global.gotomeeting.com/join/682006333	
	11:30 – 12:30	Gemeinsames online Krafttraining.	
	12:30 – 13:30	Beantworten Sie folgenden Fragen mit Hilfe der Präsentation und informieren Sie sich darüber hinaus im Internet: <ul style="list-style-type: none"> - Was ist das Puffersystem des Blutes? - Welche Stoffe sind bei der Energiegewinnung im Muskel wichtig? - Was ist Milchsäure und wann entsteht diese? - Was passiert mit den Energiespeichern, wenn man regelmäßig oft Ausdauertraining macht? Nennen Sie Beispiele. - Was zählt zur Ökonomisierung der Herzarbeit? 	
	13:30 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien <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“. 	