

Woche: 08	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	25.02.2021		
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	<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"> - Was passiert mit HDL und LDL wenn man regelmäßiges Ausdauertraining macht? - Wovon ist die Energiebereitstellung abhängig? - Wie ist die durchschnittliche Zusammensetzung der Körpersubstanzen eines Erwachsenen? - Was ist die primäre Energiequelle im Körper? 	
	10:00 – 11:15	<p>PuGiS „YOGA – mit den Stuhl“ Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb</p>	
	11:30 – 12:30	<p>Gemeinsam online.</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"> - Welche 4 Systeme des Energiestoffwechsels gibt es? Nennen und beschreiben Sie diese kurz. - Wie hoch ist die Energieausbeute (ATP) wenn man wen Energiestoffwechsel vollständig durchläuft? - Suchen Sie sich 4 Sportarten und informieren Sie sich wie viel Kalorien man pro Stunde verbraucht. Schreiben Sie diese auf. - Wie viel kcal hat 1 g Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett? - Was ist die Belastungsintensität beim Ausdauertraining bzw. wie wird diese angegeben? - Welche Trainingsmethoden gibt es im Ausdauertraining? - Wie kann man die Belastungsintensität beim Ausdauertraining kontrollieren? 	

	13:30 – 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“.
--	---------------	---