

Woche: 09	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	02.03.2021		
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	Beantworten Sie folgenden Fragen mit Hilfe der Präsentation und informieren Sie sich darüber hinaus im Internet: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was ist ATP?</li> <li>- Wozu braucht der Körper ATP?</li> <li>- Was ist die aerobe Glykolyse?</li> </ul>	
	10:00 – 11:15	PuGiS „Entspannung - ONLINE“  Den Zugang erhalten Sie über den Link: <a href="https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz093">https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz093</a>	
	11:30 – 12:30	<b>Gemeinsames online Krafttraining.</b>	
	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"> <li>- Was ist die aerobe Lypolyse?</li> <li>- Welches Abfallprodukt entsteht bei der Glykolyse?</li> <li>- Welches Abfallprodukt entsteht bei der oxidativen Decarboxilierung?</li> <li>- Welches Abfallprodukt entsteht bei dem Citratzyklus?</li> <li>- Welches Abfallprodukt entsteht bei der Atmungskette?</li> </ul>	

	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>
--	---------------	---