

Woche: 09	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	04.03.2021		
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 folgende Fragen mit Hilfe der Präsentation. Nutzen Sie darüber hinaus Google, um sich weiter zu informieren. Machen Sie sich Notizen. <ul style="list-style-type: none"> - Was ist die Brenndauer von ATP? - Was ist die Brenndauer der anaeroben Glykolyse? - Was ist die Brenndauer der aeroben Lypolyse? 	
	10:00 – 11:15	PuGiS „YOGA – mit den Stuhl“ Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://pugisev.my.webex.com/pugisev.my/j.php?MTID=m331f89a01a8bad849ea4782f40e3dbeb	
	11:30 – 12:30	Gemeinsam online.	
	12:30 – 13:30	Beantworten Sie folgende Fragen mit Hilfe der Präsentation. Nutzen Sie darüber hinaus Google, um sich weiter zu informieren. Machen Sie sich Notizen. <ul style="list-style-type: none"> - Wie viel Muskelglykogen hat ein untrainierter und trainierter Mensch? - Wie viel Leberglykogen hat ein untrainierter und trainierter Mensch? - Wie viele Kalorien verbraucht man, wenn man eine Stunde bei 7,5 km/h spazieren geht? - Was ist die Belastungsintensität? - Was ist die Belastungsdauer? - Was ist die Belastungsdichte? 	

	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“.
--	---------------	---