

Woche: 09	Thema der Woche:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	05.03.2021		
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Setzen Sie sich Ziele für die nächste Woche entsprechend der Aufgabe von letzten Freitag</li> <li>- Überlegen Sie bitte welche Aufgaben sie noch nicht erledigt haben <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Woran hat das gelegen?</li> <li>○ Schauen Sie sich dazu das Dokument „wie ticke ich an“ – Was pass am Meisten zu Ihnen?</li> </ul> </li> </ul>	
	10:00 – 12:00	Ernährung für den kleinen Geldbeutel Schlau frühstücken – wie starte ich fit in den Tag Den Zugang erhalten Sie über den Link: <a href="https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09">https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09</a>  <b>Notieren Sie bitte was Sie gelernt haben</b>	
	12:00 – 12:30	Mittagessen	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überdenken Sie bitte noch einmal die Ziele, die Sie sich für März gesetzt haben <ul style="list-style-type: none"> <li>- Haben Sie die Ziele entsprechend den Hinweisen im Dokument „SMARTE ZIELE STATT FROMMER WÜNSCHE“ formuliert?</li> </ul> </li> </ul>	
	13:30 – 14:30	<b>Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien</b> <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>	