

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"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> - Setzen Sie sich Ziele für die nächste Woche entsprechend der Aufgabe von letzten Freitag - Überlegen Sie bitte welche Aufgaben sie noch nicht erledigt haben <ul style="list-style-type: none"> ○ Woran hat das gelegen? ○ Schauen Sie sich dazu das Dokument „wie ticke ich an“ – Was pass am Meisten zu Ihnen? 	
	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: https://us02web.zoom.us/j/82779854720?pwd=V3R3RWRXN3p4MmJLSmpselpoUmZBdz09 Notieren Sie bitte was Sie gelernt haben	
	12:00 – 12:30	Mittagessen	
	12:30 – 13:30	<ul style="list-style-type: none"> - Überdenken Sie bitte noch einmal die Ziele, die Sie sich für März gesetzt haben <ul style="list-style-type: none"> - Haben Sie die Ziele entsprechend den Hinweisen im Dokument „SMARTE ZIELE STATT FROMMER WÜNSCHE“ formuliert? 	
	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“. 	