

Woche: 10	Thema des Tages:	Mobility und Ausdauer	LBE /BBA/IKA
Datum	09.03.2021		
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 folgenden Fragen mit Hilfe der Präsentation und informieren Sie sich darüber hinaus im Internet: <ul style="list-style-type: none"> - Nennen Sie die vier Trainingsmethoden der Ausdauer. - Suchen Sie sich zwei dieser Methoden raus und beschreiben Sie diese. 	
	10:00 – 11:15	PuGIS „Entspannung - ONLINE“ Den Zugang erhalten Sie über den Link: https://us02web.zoom.us/j/86874958590?pwd=bDBma0kzUjNZVTg5UkV1WnBpU1R5Zz093	
	11:30 – 12:30	Gemeinsames online Krafttraining.	
	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"> - Wie kann man die Belastungsintensität im Ausdauertraining messen? - Mit welcher „Faustformel“ kann man die maximale Herzfrequenz beim Radfahren und Laufen abschätzen? - Was ist Laktat? - Wann fällt Laktat an? - Was ist das Gesundheits-Minimalprogramm? - Was ist das Gesundheits-Optimalprogramm? 	

	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“.
--	---------------	---