

Wochenplan für die 6d in Sport vom 16.03.2020 – 20.03.2020

Fokus: Ausdauertraining als Alternative zum Lauftraining

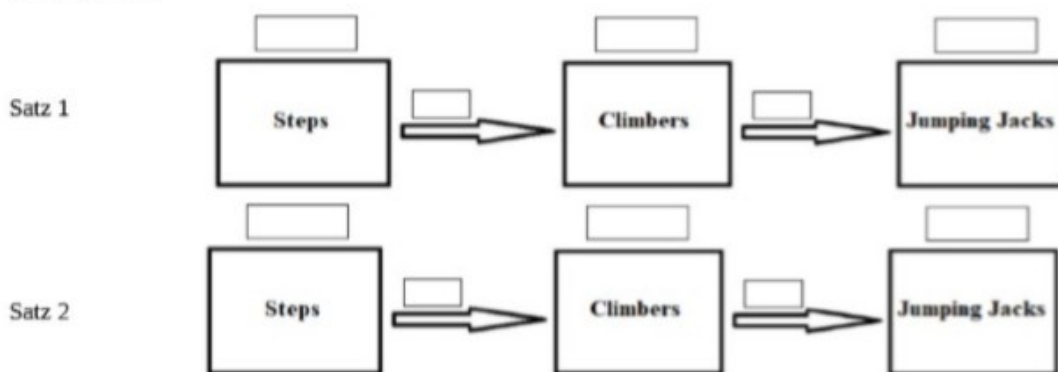
Aufgabe: Ihr habt ja schon gelernt, dass man beim Laufen nur dann trainiert, wenn man durchgehend eine ganz bestimmte Herzfrequenzzähler erreicht (wieviele Schläge/Minute waren das nochmal?). erinnert euch wie hoch euer Puls sein muss, um tatsächlich Lauftraining zu betreiben, das das Ziel hat eure Ausdauerleistung zu steigern!

Als Aufgabe erhaltet ihr heute eine Alternative zum Lauftraining, da es draußen momentan nicht so sicher ist ☺ Beachtet bitte, dass ihr die Bewegungen alle technisch richtig ausführen sollt, zudem sind die Bewegungen zügig bis schnell auszuüben, sodass das Herz auf ähnliche Frequenz gebracht wird wie beim Lauf. Ihr werdet merken, dass diese Bewegungen ganzheitlich sind. Das heißt: ihr werdet mit dem ganzen Körper arbeiten.

Führt ein Ausdauertraining in zwei Sätzen mit den folgenden Bewegungen aus:

1. Fitnessaufgabe:

Führe dieses Workout durch. Schreibe in die leeren Kästchen die Wiederholungsanzahl und Pausenanzahl. Leg diese individuell fest.



Ihr erfahrt wie diese Bewegungen ausgeführt werden, wenn ihr euch bei Google oder YouTube schlau macht.

Bitte tragt eure eigenen Wiederholungszahlen (Anzahl der Ausübung eurer Bewegung im Satz) und eure Pausenzahlen zwischen den Bewegungen ein.