Woche: 18	Thema der Woche:	Kraft und Bewerbungen	LBE /BBA
Datum	28.04.2020		
Name			
Aufgaben:	08:00 – 08:45	• Trainieren Sie Ihre Mobility (Beweglichkeit) wie im Video gezeigt. Mobility 1: https://youtu.be/lq8Z2FV9D0U Mobility 2: https://youtu.be/6obxyS3seX0 Mobility 3: https://youtu.be/7H5JXo2ycqQ • Ergänzend dazu eigene Übungen (an die Sie sich noch erinnern können)	
	09:00 – 10:00	Erarbeiten Sie Seite 11 bis 15 der Präsentation „Krafttraining“ und informieren Sie sich darüber hinaus bei Google.	
	10:15 – 12:00	Erarbeiten Sie Seite 16 bis Ende der Präsentation „Krafttraining“ und informieren Sie sich darüber hinaus bei Google.	
	12:30 – 13:30	Schauen Sie sich folgendes Video an und machen Sie sich Notizen: https://www.youtube.com/watch?v=g-6YMM2NMSw	
	13:45 – 14:30	Beachten Sie die Corona Verhaltensrichtlinien • Beginnen Sie mit täglichen Ausdauertraining, entsprechend der Anweisung im Einführungsvideo • 5 Minuten „warm gehen“ anschließend 2:15 Minute schnelles Gehen gefolgt von 3 Minuten langsames Gehen → Wiederholen Sie dies bis die Zeit um ist	