

## Aufgaben Sport Klasse 6 für die KW 5 und 6 (Ferien)

Meine lieben Sportler,

bis jetzt hatte ich euch immer Aufgaben für „drin“ geschickt. So langsam müssen wir auch mal wieder an die Luft, um uns sportlich zu betätigen.

Ein paar Gründe, die euch zum Laufen überzeugen sollten:

- Entspannung vom Alltagsstress in der Natur
- Stärkung des Immunsystems
- Stabilisierung des Bewegungsapparates
- Herz- und Kreislauftraining
- Verbesserte Durchblutung
- Zunahme der Sauerstoffspeicher im Muskel
- Kalorienverbrauch mit einem hohen Anteil von Fettverbrennung
- Und natürlich...Verbesserung der Fitness

Damit das gelingt, ein paar Tipps:

1. Feste Turnschuh, atmungsaktive Kleidung
2. Keine Über- oder Unterforderung
3. 3x Training pro Woche (an den Tagen dazwischen könnt ihr an den Kraftübungen arbeiten)

Nun schätzt euch selbst ein, ob ihr in Gruppe A (fit) oder B (noch nicht so fit) gehört.

Plan für Gruppe A:

**3x7 Minuten Jogging (70-80 %maximale Herzfrequenz), dazwischen 1 Minute Gehpause**

Plan für Gruppe B:

**Walking 35 Minuten, darin 4x3 Minuten Jogging bei 80% maximale Herzfrequenz.**

Es ist auch möglich, mit Plan B zu beginnen und wenn das gut bewältigt wird mit Plan A weiter zu trainieren.

Viel Erfolg wünscht euch Uta Krauß