

## Aufgaben Sport für die KW 7

Meine lieben Sportler,

So wie wir uns vorhin geeinigt haben ändere ich erstmal nichts. Wenn das Wetter es zulässt, könnt ihr damit beginnen

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. Ich hoffe, ihr habt in den Ferien nicht nur Schnee geschippt, sondern konntet den Winter auch auf dem Schlitten oder Ski genießen.

Aber wie es aussieht, wird der Winter sich von uns verabschieden. (Eigentlich könnte er doch auch Corona gleich mitnehmen?)

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 (Turn)schuh, 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