Klasse_ 8 a und b_Sport_18.05. und 25.05.

Liebe Schüler,

ich hoffe ihr habt die Sportübungen der letzten Wochen fleißig bearbeitet. Ich glaube, dass war recht anstrengend. In der Woche ab dem 18.05. macht ihr deshalb eine Aktive Pause. Das bedeutet, die Intensität eures Trainings verringert sich deutlich, aber ihr trainiert.

Hier der Plan für die Woche ab dem 18.05.20202

Geht am ***Montag*** sehr locker Laufen. Deutlich langsamer als letzte Woche. Dauer: Ca. 45 Min oder mehr. Nach oben keine Grenze. Je länger, desto langsamer.

Am ***Mittwoch*** geht ihr Walken. Das heißt ihr macht einen schnellen Spaziergang. Ca. 60 Minuten.

Am ***Freitag*** geht ihr Laufen. Sehr langsam. Ca. 45 Min

Hier der Plan für die Woche ab dem 25.05.20202

Montag:

Laufen: 30 Minuten, erhöhtes Tempo.

Mittwoch:

Workout im Freien:

Das Workout besteht aus zwei Teilen: Teil 1: Laufen, langsam, ca. 1km

Teil 2:

10 Liegestütz

10 Situps

10 Strecksprünge

Teil eins und 2 wechseln sich ab. Ihr macht jeden Block 3 bis 5 Mal

Freitag:

Sucht euch eine Laufstrecke die eben ist. Lauft euch 10 Minuten warm. Hierbei kommt es nicht auf das Tempo an. Wenn ihr warmgelaufen seid, sucht ihr einen Weg der ca. 200 m lang ist. Diesen sprintet ihr und ***geht*** dann die 200m zurück.

Ihr führt auf diese Weise 10 Sprints aus.

Danach unbedingt locker auslaufen. Sehr wichtig.