

## Wochenplan 16.03.2020 – 20.03.2020

**Fokus:** Einstieg in das Thema Fitness: Kraft und Ausdauer; erste Workouts, Begriffe

**Aufgabe:** Macht euch Gedanken über die Begriffe Ausdauer und Kraft und überlegt worin die Unterschiede liegen könnten. Schaut euch daraufhin diese Tabelle an, die Kraft von Ausdauertraining unterscheidet.

Ausdauerworkout	Kraftworkout
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungen schneller</li><li>• Bewegungen ganzheitlicher</li><li>• Herz schlägt schneller</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bewegungen zentrierter</li><li>• Bewegungen langsamer</li><li>• mehr auf Muskelzonen ausgelegt</li></ul>

Lest daraufhin folgendes Infoblatt und versteht die Begriffe:

### Fitness

#### Begriffsdefinitionen:

**Workout:** ein Workout ist der Name für die gesamte Trainingseinheit, sie besteht aus den entsprechenden Bewegungen, Wiederholungen und den lohnenden Pausen. Ein Workout kann auf Ausdauer oder Kraft spezialisiert sein. Es kann aber auch Elemente beider Fitnessarten beinhalten.

**Wiederholung:** eine Wiederholung ist die Anzahl der Ausübungen einer Fitnessübung

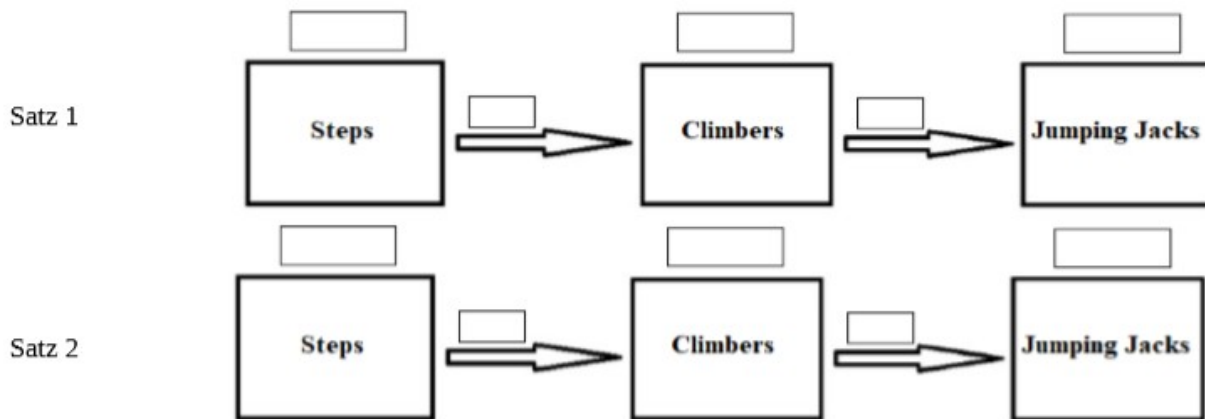
**lohnende Pause:** ist eine Pause zwischen den Wiederholungen. Um Trainingserfolge zu beobachten muss sie lohnend und nicht ausruhend sein. D.h., dass man sich nicht vollkommen ausgeruht in die nächste Übung begibt, sondern „im Trainingsmodus“.

**Satz:** ein Satz ist die Gesamtheit aller Übungen mit Pausen – ähnlich wie ein Workout. Wenn du trainierst, bist du normalerweise nach einem Satz noch nicht fertig.

Macht daraufhin folgende Fitnessaufgabe:

**1. Fitnessaufgabe:**

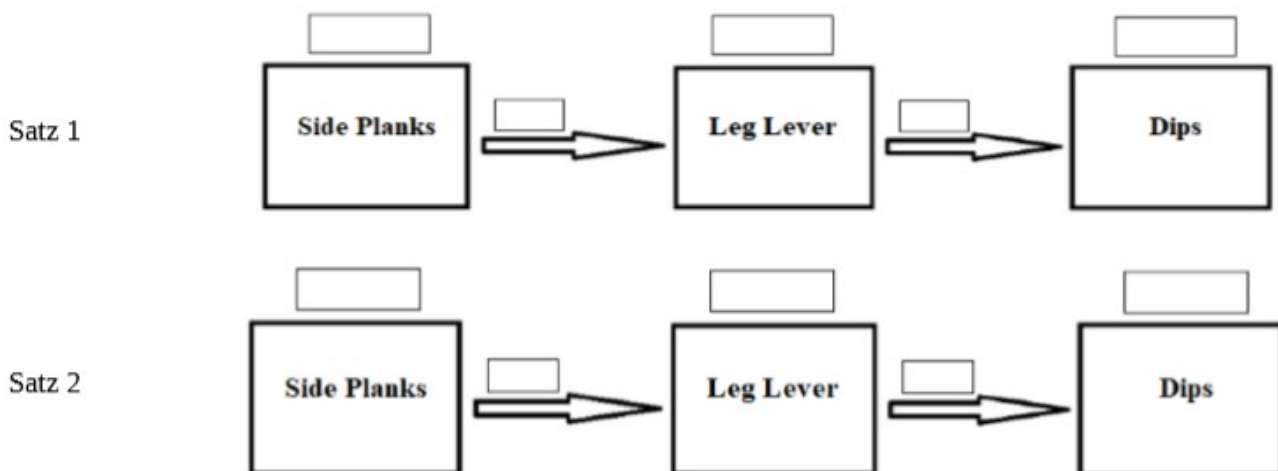
Führe dieses Workout durch. Schreibe in die leeren Kästchen die Wiederholungsanzahl und Pausenanzahl. Leg diese individuell fest.



Danach, macht bitte diese Fitnessaufgabe:

**2. Fitnessaufgabe:**

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



Tipp: ihr könnt die technisch richtige Ausführung der Bewegungen **Steps**, **Climbers**, **Jumping Jacks**, **Side Planks**, **Leg Lever** und **Dips** ganz leicht im Internet googlen. Bei Youtube gibt es weiterhin tolle Tutorials zur technisch richtigen Ausführung der Bewegungen.

Versuche nach den ausgeführten Workouts nachzuvollziehen welches das Kraft und das Ausdauerworkout war. Sei in der Lage das zu erklären.