

**Übungsplan Sport 2021**  
***Klasse 11/12***  
***15.02. - 26.02. 2021***  
**Private Kant - Schule**

Seite 3

<p style="text-align: center;"><b>Ausdauer- training</b></p>	<p>Wenn möglich zwei mal pro Woche mind. 20 min. an der frischen Luft ( Wald wäre am Besten) joggen, Rad fahren, oder zumindest Power Walking ( schnelles Gehen) absolvieren. Wenn ein Pulsmesser vorhanden ist, sollte dieser während der Aktion mindestens 120 Schläge pro min. anzeigen. Ab einem Wert von 160 sollte man die Belastung reduzieren. Diesen Bereich zwischen 120 und 160 nennt man aerobe Zone. !!! Dabei bitte unbedingt die aktuellen Coronaregeln beachten!!! !!! Wenn keine Erwachsenen dabei sein können, bitte unbedingt nur in gewohnten Bereichen trainieren, und der aktuellen Aufsichtsperson örtliche und zeitliche Rahmenbedingungen mitteilen!!! Falls Hometrainer ( Ergometer, Rudergeräte etc.) vorhanden sind, kann man natürlich auch diese nutzen. Gerade bei schlechten Witterungsverhältnissen sind sie eine gute Alternative. Mit einer geeigneten App auf dem Smartphone kann man seine Leistung gut überwachen, und darüber hinaus sich mit anderen vergleichen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Anmerkungen</b></p>	<p>Wenn ein Schüler Trainingspläne von seinem Verein zur Verfügung gestellt bekommen hat, können diese natürlich alternativ oder zusätzlich ausgeführt werden. ( Schachvereine oder ähnliches fallen nicht darunter). Workouts aus dem Internet stellen in der Coronapandemie eine interessante Alternative dar. Für jeden Geschmack lässt sich da etwas finden. Manchmal können Musik oder die ausführende Person Motivationen schaffen, die einen zu mehr Spaß, und zu größerer Leistungsbereitschaft führen.</p>