

Liebe Schüler,

da für den Einen oder Anderen mit Wegfall der Disco am Wochenende auch das letzte bisschen Bewegung weggefallen sein dürfte, hier ein paar motivierende und/oder anleitende Worte im Namen Eurer Sportlehrer.

Sicher ist es nicht ganz einfach, den Schweinehund zu überwinden, um den Körper in dieser Zeit dennoch ein bisschen sportlich zu belasten. Denkt daran, evolutionär ist unser Organismus so gebaut, dass er täglich 20 - 30 km zurücklegen kann. 😊 So viele sollen es natürlich nicht sein. Ich habe euch einen kleinen überschaubaren Trainingsvorschlag angehängt. Eingeteilt ist er in 3 Levels, die ihr entsprechend Eures Leistungsvermögens auswählen könnt. Wer noch mehr kann, wird sicher auch noch mehr machen. Diejenigen möchte ich hiermit auch nicht erreichen ==> maximal motivieren, genauso weiterzumachen. Allen Anderen sei gesagt, wenn ihr Euch schon mal sportlich umgezogen habt, dann habt ihr 50% der "Miete" schon eingefahren. Die anderen 50% sollen dann sportlich abgerissen werden. Insgesamt sind das pro Tag und Sparteinheit nicht mehr als 30 - 60 min.

Sport hilft glücklicher und befreiter zu sein!! ==> Auch wenn es am Anfang etwas zwickt. (Das macht es bei mir auch. UND ==> Das Laufvirus (leider) hat mich ebenso wenig infiziert wie das Coronavirus (Gott sei Dank). Sprich ==> ich kann mit euch fühlen. Aber etwas sportlich für seinen Körper machen, muss man dennoch.

Beste Grüße von allen Sportlehrern

hier in Vertretung Th. Traut

# Bleibt Stark – Treibt Sport

Gerade in diesen Zeiten darf der Sport **nicht** vernachlässigt werden!!!



Sport ...

...mal was anderes als ständig nur Aufgaben lösen.

... stärkt das Immunsystem.

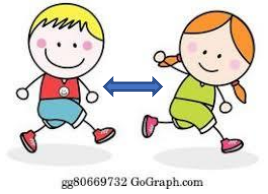
... schüttet Endorphine aus.

... lässt Euch gut aussehen.

... wirkt präventiv gegen

„Decke auf den Kopf fallen“.

**aber**









gg80669732 GoGraph.com

joggt allein oder maximal zu zweit in einem Abstand von mindestens 1,5m



nach dem joggen sofort wieder nach Hause > ohne Umwege <



Übungen für...	Übungen und Empfehlungen
<p data-bbox="231 772 414 817">Anfänger</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joggen oder schnelles Gehen</li> <li>• Jeden 2. oder auch 3. Tag reicht</li> <li>• Laufstrecken nicht zu lang!! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Schnelles Gehen bis max. 3km</li> <li>○ Joggen reicht zunächst bis 2km</li> </ul> </li> <li>• Die anderen Tage „Planks“ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intervall → 3 x täglich</li> <li>○ 20sec → Pause → 30sec → Pause → 40sec → Pause → 30sec → Pause → 20sec</li> </ul> </li> </ul>
<p data-bbox="172 1310 472 1355">Fortgeschritten</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joggen → Jeden 2. oder auch 3. Tag reicht</li> <li>• Laufstrecken etwas länger!! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Joggen bis 5km</li> </ul> </li> <li>• Die anderen Tage „Planks“ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intervall → 4 x täglich</li> <li>○ 40sec → Pause → 60sec → Pause → 80sec → Pause → 60sec → Pause → 40sec</li> </ul> </li> </ul>
<p data-bbox="268 1729 379 1774">Profis</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joggen → Jeden 2. oder auch 3. Tag reicht</li> <li>• Laufstrecken etwas länger!! <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Joggen ab 5km</li> </ul> </li> <li>• Die anderen Tage „Planks“ <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Intervall → 4 x täglich</li> <li>○ 30sec → Pause → 60sec → Pause → 120sec → Pause → 60sec → Pause → 30sec</li> </ul> </li> </ul>