

## **Halt dich fit mit Dauerlauf - Wer rennt, der brennt - Wir verbrennen Kalorien, verbrauchen Sauerstoff und noch vieles mehr.**

Aufgabe:

Nach den Minutenläufen zu Beginn der Sportstunden und der anschließenden Skigymnastik soll deine Ausdauerfähigkeit in Zeiten der Corona-Pandemie nicht völlig abfallen. Daher sollst du **zwei- bis dreimal wöchentlich** eine Sporteinheit in der **Langzeitausdauer** (ab 10 Minuten) durchführen.

Ziel in diesem Schuljahr ist es, beim **Coopertest** (12-Minuten-Lauf) eine möglichst lange Strecke zurückzulegen.

Je nach deinen örtlichen Gegebenheiten gibt es folgende Möglichkeiten dafür zu trainieren:

- Ausdauerlauf 10 - 15 Minuten
- Fahrradfahren 25 - 30 Minuten
- Hometrainer 25 - 30 Minuten
- Crosstrainer 15 - 20 Minuten
- Stepper 15 - 20 Minuten
- Treppensteigen 10 -15 Minuten

### **Spielerisch trainieren?!**

Falls du nicht alleine trainieren möchtest, kannst du dies auch spielerisch tun. Spielt im Garten z.B. Mensch ärgere dich nicht. Hier kannst du, bevor dein Spielkegel auf dem Brett weiterziehen darf, erst eine vorher festgelegte Runde so oft laufen wie die Augenzahl deines Wurfes zeigt. Würfelst du eine 4, musst du die Runde viermal absolvieren,... Sagt dir dieses Spiel nicht zu? Sei kreativ und überlege dir selbst ein Spiel.

### **Willst du wissen, ob du Fortschritte machst?**

Schreibe ein Lauftagebuch. Dort kannst du jede Einheit eintragen und dabei beachten, ob du beim Laufen Pausen gemacht hast, oder ob du die Strecke in der gleichen Zeit gesteigert hast. Auch deinen Puls kannst du direkt nach der Belastung messen. Wie verändert er sich mit zunehmender Trainingszeit?

Viel Spaß beim Trainieren und hoffentlich sehen wir uns bald gesund wieder!

T. Stratenschulte