

Wochenplan für die Mädchen – Klasse 8b

Liebe Mädchen,

ich hoffe, euch geht es gut. Seit wir uns das letzte Mal gesehen haben, ist viel Zeit vergangen. Außerdem ist es noch unklar, wie und wann es wieder mit Sportunterricht weitergeht. Bevor wir auseinander gingen, habe ich an euch einen Appell gerichtet, etwas für euch und euren Körper während der Schulschließung zu tun. Es ist jetzt besonders wichtig, viel an die frische Luft zu gehen. Ob ihr einen Spaziergang macht, joggt, eine Radtour unternimmt oder Inliner fährt, spielt keine Rolle, Hauptsache ihr seid draußen und bewegt euch. Ihr dürft gerne auch drinnen Fitnessübungen, Tanzeinheiten oder Yoga machen, hierzu gibt es auch Anregungen im Internet. Sicherlich haben einige von euch schon einige Apps mal ausprobiert. Nach dem Schreiben habe ich auch noch ein paar Angebote angefügt. Ihr dürft sie gern ausprobieren, natürlich nur in Absprache mit euren Eltern!

Um euch etwas mehr zu regelmäßigen Sport zu motivieren, habe ich euch einen Vordruck für ein Sporttagebuch angehängt, damit ihr euch im Vorfeld überlegen könnt, was ihr machen möchtet und wie lange. Damit könnt ihr auch einen Leistungsfortschritt besser feststellen.

Die Aufgabe für euch besteht also darin, einen eigenen Trainingsplan / Sportplan zu führen mit den sportlichen Aktivitäten, die ihr durchführen möchtet. Gerne dürft ihr mir diesen per Mail zusenden oder Anmerkungen und Fragen stellen (an: i.mayer@schollgym-ulm.de). Wer schon einen Trainingsplan von seinem Trainer/in besitzt, muss dies nicht machen.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Bewegen, außerdem noch alles Gute für euch und eure Familien – haltet durch und bleibt gesund!!!

Mit freundlichen Grüßen

Frau I. Mayer

Trainingstagebuch von

Woche

vom:

bis:

Tag	Dauer	Aktivität / Sportart	Intensität	Empfinden nach dem Training (☺ ☹ ☠)
Mo				
Die				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So (Pause oder auch nicht)				

Anregungen für Apps oder youtube:

(Nur, wenn es deine Eltern erlauben und ihr es runterladen dürft!!!

Bitte tätigt keine unfreiwilligen Appeinkäufe.)

YouTube channel	
Yoga	mit Mady Morrison https://youtu.be/UErN1VLCXCO
Tanzen	Tanz mit Anna https://youtu.be/sjy03vw9BIM
Apps	
Ausdauer	Adidas-running by runtastic
Fitness	Play Store /Apple Store Seven – die 7 Minuten Trainings Challenge (Perigree AB)