

## Arbeitsauftrag bis zum 02.02.2021

Hallo liebe Sporties WPU 9/10,

leider hat uns Corona erneut gebremst, sodass wir die nächsten 3 Wochen definitiv nicht gemeinsam Sport treiben können. Das bietet die Möglichkeit, sich mal zuhause sportlich zu betätigen. Was eignet sich aktuell besser, als Fitness in den eigenen 4 Wänden zu machen! Im Fitnessbereich hat es in den letzten Jahren viele neue Trends gegeben. Ein Trend davon, ist das sogenannte HIIT-Training.

Bitte führt die jeweiligen HIIT-Workouts (QR-Code) durch und beantwortet die dazugehörigen Fragen. Sendet mir bitte eure Aufgabenblätter abfotografiert per Email an [christianhubert@t-online.de](mailto:christianhubert@t-online.de) oder ladet es im LANIS-Portal in die entsprechende Gruppe hoch.

Bleibt gesund, euer Herr Hubert! 😊

### HIIT-Workout #1

1. Führe das folgende HIIT-Training durch (Dauer ca. 5 min):

Link: [www.youtube.com/watch?v=XGtjACeyHtc](https://www.youtube.com/watch?v=XGtjACeyHtc)

QR:



2. Berichte, wie fühlst du dich nach diesem Workout?

---

---

---

3. Erkundige dich im Internet zum Thema HIIT-Training und beantworte folgende Fragen:

a) Wofür steht HIIT? \_\_\_\_\_

b) Was ist HIIT-Training? \_\_\_\_\_

---

---

---

c) Weshalb ist HIIT-Training für unseren Körper so effektiv?

---

---

---

---

Freiwilliger Zusatz: Führe das Workout doch an einem anderen Tag nochmal durch 😊

## HIIT-Workout #2

Name: \_\_\_\_\_

1. Führe das folgende HIIT-Training durch (Dauer ca. 12 min):

Link: [www.youtube.com/watch?v=-5PMDGX99Ag](https://www.youtube.com/watch?v=-5PMDGX99Ag) QR:



2. Berichte, wie fühlst du dich nach diesem Workout?

---

---

---

3. Welche Unterschiede erkennst du im Vergleich zu Workout # 1 ?

---

---

---

---

---

4. Finde weitere Fitnessübungen, die sich für ein HIIT-Training eignen:

---

---

---

---

---

---

---

---

Freiwilliger Zusatz: Führe das Workout doch an einem anderen Tag nochmal durch 😊

→ Ist es dir beim zweiten Mal einfacher vorgekommen?