

1. Wochenprogramm

vom Dienstag 12. - Sonntag 17. Januar



- Ausdauer:** Lauf über mindestens 5 km (in max. 30 Minuten) oder Laufen, Walken, Rad über mind. 1 Std.; Zeichnet die Strecke mit einer App Eurer Wahl (z. B. Strava, Runtastic, Garmin connect) auf. Macht unterwegs ein Selfie als „Aktivitätsbeleg mit Foto vom Ortsschild oder einer anderen markanten Stelle der Laufumgebung

Beispiel von Strava (kostenlose App)



Distanz	Höhenzunahme
66,26 km	635 m
Bewegungszeit	Durchschn. Leistung
2:29:24	143 W
Durchschn. Geschwindigkeit	Kalorien
26,6 km/h	1.290 Kcal



Distanz	Höhenzunahme
66,26 km	635 m
Bewegungszeit	Durchschn. Leistung
2:29:24	143 W
Durchschn. Geschwindigkeit	Kalorien
26,6 km/h	1.290 Kcal

Links zu Strava:

- <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.strava&hl=de&gl=US>
oder
- <https://apps.apple.com/de/app/strava-laufen-radfahren/id426826309>

- Koordination:** Teilnahme am Sport- und Fitness-Quiz via Kahoot (freie Zeitwahl bis Sonntag, 20 Uhr)

Teilnahme über www.kahoot.it, Game PIN **03727567**, Nickname: **Vorname Nachname + Klassenkürzel**,
Nicknames, die nicht zugeordnet werden können, werden nicht gewertet.

- Kraft:** Teilnahme an der Online-Fitness-Stunde „Bodyweight - Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ mit Patrick Curdt und Roman Müller vom Sportteam der Arnoldi-Schule, Freitag, 15.01. von 15-16 Uhr, Einwahl über BBB über die NBC oder Arnoldi-Talk - <https://talk.bbs1-arnoldi.de/b/mue-wvh-6cm> . Es gelten die eingeführten Nutzungsregeln! (u.a. keine Aufzeichnungen)

Die Aufgaben für die 2. und 3. Woche werden jeweils am Sonntag auf der NBC veröffentlicht.