

Projekt-Tage

1.7.-4.7.2024

Thema:	LISS Training
Lehrkraft:	Herr Reefschläger
Teilnehmer: (Anzahl, Jahrgangsstufe, ...)	18, Jahrgang 5-7
<p>Was bedeutet LISS Training?</p> <p>LISS steht für Low Intensity Steady State Training.</p> <p>LISS Training ist genau das Gegenteil von HIIT Training. Es wird bei niedriger Intensität lange trainiert.</p> <p>In diesem Projekt werden wir verschiedene Formen von LISS Training kennenlernen und ausprobieren. Dazu gehören z.B. leichtes Joggen oder über eine längere Zeit Spaziergehen.</p> <p>Täglich werden wir zuerst einen theoretischen Block und im Anschluss einen praktischen Block durchführen. Wettergerechte Sportkleidung und entsprechendes Schuhwerk sind Pflicht.</p>	
Sonstiges: (Kosten, Bedingungen, Zeitrahmen...)	