

USI – Information Übungsbetrieb

POWER WORKOUT

Intervalltraining und Stretching

Übungsleiterin: Yvonne Rammerstorfer

Zeit: Mittwoch 19:05-20:10

Ort: BSZ-Auhof

Nach einem kurzen Aufwärmen der Muskulatur und Mobilisieren der Gelenke folgt ein intensives, funktionelles Training.

Dieses wird vorwiegend in Form eines Intervalltrainings absolviert werden. Das bedeutet, dass auf eine intensive Belastung, eine kurze Erholungsphase folgt.

Bei der Übungsauswahl wird darauf geachtet, dass die Übungen vorwiegend funktionell sind (d.h. es werden vorwiegend komplexe Bewegungsabläufe und nicht einzelne, für sich isolierte Muskeln trainiert) und somit zur Verbesserung der individuellen Leistungs- und Belastungsfähigkeit beitragen.

Unterschiedliche Trainingstools werden zum Einsatz kommen, aber vorwiegend werden wir mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten.

Die Stunde findet ihren Ausklang in einem ausgiebigen Dehnen und Stretchen der belastenden Muskelgruppen, so dass man ausgepowert und zufrieden heimgehen kann.