

USI - Information Übungsbetrieb

# Konditionstraining - Pump Your Body

(MUSKULÖS. FIT. DEFINIERT. ATHLETISCH.)

Übungsleiterin: Michael Peyrl  
Zeit: Dienstag, 18.45 - 20.00 Uhr  
Ort: Raab - Heim

### Ziele der Kurseinheit sind:

- Ganzkörpertraining für Verbesserung von Kraft und Ausdauer und Erhöhung des körperlichen Leistungspotentials
- Stärkung der Körpermitte: Bauch & Rumpf
- Straffung und athletische Muskeldefinition
- Stärkung des Herz Kreislaufsystems
- Stoffwechsel und Fettverbrennung anregen

### Stundenaufbau:

Hier geht es darum, zu Schwitzen und gezielt Vollgas zu geben.

In diesem Ganzkörpertraining verbinden wir durchdachte Cardio-

und Kraftübungen mit und ohne Gewichte für die Straffung und Muskeldefinition.

Du sorgst durch das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen für eine erhöhte Verbrennung und so bei mehrmaliger Ausführung für einen messbaren

Körperfettabbau. Die funktionellen eingesetzten bewährten Übungen, die immer deinen gesamten Rumpf miteinschließen, werden mit Bewegungsabläufen kombiniert und trainieren dein Kraftpotential und pushen gleichermaßen dein Leistungspotential.