

USI - Information Übungsbetrieb

Konditionstraining - Pump Your Body

(MUSKULÖS. FIT. DEFINIERT. ATHLETISCH.)

Übungsleiterin: Michael Peyrl
Zeit: Montag, 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.