

## USI – Information Übungsbetrieb

# Full Body Workout

**Übungsleiterin: Andreas Obereder**

**Zeit: Donnerstag, 18.45 – 19.45 Uhr**

**Ort: Turnhalle Studentenzentrum Raabheim**

### **Was ist „Full Body Workout“?**

Ein Kurzhantel-Workout!!! Zusätzlich verwenden wir Rubberbänder und Bodyweight Übungen. Trainingseffekt: Kraft-Ausdauer-Training

Alle großen Muskelgruppen (Beine, Brust, Rücken, Gesäß, Trizeps, Bizeps und Schultern) werden in einer Wiederholungszahl von 40 – 50 trainiert. Zusätzlich inkludieren wir noch eine Core Session und Mobilitätsübungen.

Der Trainingsaufbau orientiert sich an dem bereits bekannten „Body Pump“.

Optimal als Alternative zum herkömmlichen Krafttraining an den Maschinen bzw. für Ausdauersportler als tolles Kraft-Ausdauer-Training.

- **Falls vorhanden eine eigene Matte mitbringen (nur begrenzt verfügbar)**