

USI - Information Übungsbetrieb

Strength and Conditioning

Trainer: Mag. Martin Friedrich
Staat.gepr.dipl. Fitnesstrainer (BSPA Linz), Cert. Performance
Specialist & Cert. Fitness Specialist (EXOS)

Zeit: Mittwoch, 8.00 – 9.30 Uhr

Ort: Zero Limits Trendsporthalle, Studentenzentrum Julius-Raab-
Heim, Julius-Raab-Str. 10, 4040 Linz

In diesem Kurs erwarten die TeilnehmerInnen unterschiedliche Herangehensweisen zu einem holistischen, funktionellen Ganzkörper – Krafttraining im Gruppenformat:

- Supersets, Trisets;
- Giantsets;
- Verschiedene Zirkelvarianten (AMRAPs, AFAPs,...);
- Challenges

Der Kurs ist für alle Leistungs- bzw. Könnensstufen konzipiert. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – die TeilnehmerInnen lernen direkt im Kurs den Umgang bzw. die Grundübungen mit dem vorhandenen Equipment:

- Langhanteln
- Kurzhanteln
- Kettlebells
- Schlingentrainer
- Resistance Bands
- Gewichtsschlitten
- Körpergewicht

Die Einheit wird am Ende durch eine Kombination aus Mittelkörpertraining und Metabolic Conditioning (Cardio) abgerundet.