# info050

universität wien

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 050

## AEROBES KRAFTTRAINING

Kursleiter: Johann MEYER

Intramuskuläres Koordinationstraining, kombiniert mit "Intensiv-Stretch". Dazwischen werden aerobe Trainingsbelastungen eingebaut.
Ziel:vorsichtig dosiert, wird die Kraftfähigkeit, Beweglichkeit und Grundlagenausdauer - ohne Muskelkater und mit geringstmöglicher Belastung des Sehnen-, Band- und Gelenkapparates verbessert.
Die Belastungsspitzen fallen weg, das Training bleibt im submaximalen Bereich.

Wien im Februar 2001/info050