

Bodyweight Training

Kurs Nr. 0942 | Stundenplan SS 15

Administrative Leitung: Mag. Maria Rienözl
Tel.: 01/4277/17026 Mobil: 0650/2106478

Ort

Theorie & Praxis

USZ II, Gymnastikraum, Erdgeschoss, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

Referent: Andreas Pürzel

Dat.	Ort/Zeit	Theorie + Praxis
Fr., 17.04.	USZ II GYM 18.15 - 20.30	1. Bodyweight Strength – Wie stark soll ich werden? 2. Human Movements 3. Testing – Mobility & Stability 4. Exercises • Push Ups: Variations and Progressions • Pull Ups: Variations and Progressions • Inverted Row: Variations and Progressions • Handstand Push Ups: Variations and Progressions • Special Work Aufbau • Mobility, Stability, • Symmetrisch Asymmetrisch • Statisch Dynamisch Plyometrisch
Fr., 12.06.	USZ-II GYM 18.15-20.30	1. Exercises • Squats: Variations and Progressions • Hinge: Variations and Progressions • Core: • Flexion • Rotation • Lateral Flexion • Anti Extension • Anti Rotation • Anti Lateral Flexion 2. Trainingsplanung
Änderungen der Kursleitung vorbehalten!		