



Bodyweight Training Kursnummer 0942 Stundenplan Sommersemester 2016

admin. Leitung: Mag. Maria Rienöbl
Tel.: 01/4277/17026 Mobil: 0650/2106478

Ort:

Theorie & Praxis:

USZ II, SR 1, 1.Stock, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien

USZ I, Calisthenicsanlage, Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

Datum	Ort/Zeit	Theorie & Praxis
Fr., 15.04	USZ II SR1 USZ I Cal 17.00-20.00	Bodyweight Strength – Wie stark soll ich werden? Human Movements Testing – Mobility & Stability 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 à Asymmetrisch Statisch à Dynamisch à Plyometrisch
Fr., 29.04	USZ II SR1 USZ I Cal 17.00-20.00	Exercises • Squats: Variations and Progressions • Hinge: Variations and Progressions • Core: ◦ Flexion ◦ Rotation ◦ Lateral Flexion ◦ Anti Extension ◦ Anti Rotation ◦ Anti Lateral Flexion Trainingsplanung
Änderungen der Kursleitung vorbehalten!		