

info049



universität
wien



UNIVERSITÄTS-
SPORTINSTITUT
WIEN

INFORMATIONSBLATT FOLGE 049

CROSSTRAINING

In den Einheiten werden Elemente unterschiedlicher Sportarten zu einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining verbunden. Das Training besteht aus Konditionellen, Kraft & Koordinativen Elementen, wobei alle Muskelgruppen beansprucht werden.

Wenn das Wetter es erlaubt, ist das Training auch gerne im Freien.