

Zirkel mit Fokus Kraft, Kraftausdauer und Stabilität für Rumpf und Beine

Informationen zur Trainingseinheit:

Nach einem kurzen warm up werden wir, meistens im Rahmen eines Zirkeltrainings Kraft bzw. Kraftausdauer steigern, Koordination fördern und Stabilität für Rumpf und Beinachse verbessern.

Die Übungen sind vorrangig Ganzkörperübungen/compound exercises.

Abschließen werden wir mit einem kurzen cool down (auslockern, dehnen).

Das Training findet ab 3 Personen statt.

Kosten min. € 5,00.

Infos werden über die

WhatsApp Gruppe SWIM und Triathlon der Tri Runners Baden kommuniziert

oder Anmeldung im Vorhinein unter

raphaela-gruber@gmx.at /kurze SMS an 0650/5824432.

Trainiert wird freitags von 17:00-18:00 Uhr

LBS Baden (Landesberufsschule der Bäcker – Baden) 2500 Baden, Josef Kollmannstraße 1.

Treffpunkt vor der Schule.