

Krafttraining



Wer stark ist, fühlt sich stark.
Die Kraft ist in allen Individual- und Mannschaftssportarten zu einem elementaren Leistungsfaktor geworden.
Die UNITED school of sports bietet Ihnen ein gezieltes Muskelaufbau- und Schnellkrafttraining zur Verbesserung Ihrer Explosivkraft unter Beachtung sportartspezifischer Anforderungen.

Trainer

Arne Ramholt

Ort/ Trainingsstätten

- Sportanlage Letzigrund, Zürich
- funktionell ausgestatteter Kraftraum
- moderne Trainingsmaschinen
- freie Hantelplätze

Zielgruppe

- Nachwuchs- und SpitzenleistungssportlerInnen

Trainingsziel

Steigerung Ihrer :

- Fuss- Rumpfkraft
- Muskelmasse (Hypertrophie)
- Kraftausdauer
- Maximalkraft
- Schnellkraft

Trainingsmittel

- Freies Hanteltraining
- Training an funktionellen Kraftmaschinen
- Training gegen Partnerwiderstand und eigenes Körpergewicht
- koordinatives Beweglichkeitstraining

Trainingsmethoden

- Dauerleistungsmethode
- Intervallmethode
- Wiederholungsmethode
- Pyramidentraining
- Kontrasttraining