

FTZ - Kraft-B **ster**

Training

50 % Leistungssteigerung in 4 – 6 Wochen

Sie wollen in kürzester Zeit fit sein?

Sie wollen sich optimal vorbereiten?

Sie wollen z. B. einen MTB Transalp oder einen Rennradmarathon fahren?

Sie wollen an einem Marathonlauf teilnehmen?

Mit dieser neuartigen, im FTZ Mühldorf entwickelten Trainingsmethode, steigern Sie Ihre Ausdauer – und Kraftkapazität um bis zu 50 % innerhalb kürzester Zeit!

Das Training setzt sich aus

- Vibrationstraining,
- Krafttraining und
- Sportartspezifischem Training zusammen.

Ihr größtes Problem ist der prallgefüllte Terminkalender. Die Zeit zum Training ist knapp bemessen, es sollte auch noch Zeit für die Familie und Freunde bleiben.

Wir haben für Sie ein Optimum aus Zeitaufwand und Erfolg entwickelt.

2 x pro Woche 60 – 90 Minuten reichen aus.

Im Rahmen von Studien mit Leistungs- und Hobbysportlern konnte im FTZ Mühldorf nachgewiesen werden, dass die Kraftausdauer markant gesteigert wird.

Wir steigern Ihre Leistungsfähigkeit mit einer ausgeklügelten Mischung aus den Variablen Krafttraining und Vibrationstraining. Zudem erhöhen wir Ihre Bewegungsfunktionen und Koordinationsfähigkeiten. Das Training ist ein Konditionstraining mit hohem Kraftanteil. Die Intensität ist hoch.

Das komplexe Programm beinhaltet Hypertrophie- und Maximalkrafttraining, ebenso wie Schnellkrafttraining und Intervalltraining. Es ist wichtig, die verschiedenen Muskelfasern im Körper anzusprechen, erst dann entwickelt sich der optimale Trainingseffekt. Die antrainierte Kraft wird dann mit dem sogenannten „Variablen Krafttraining“ auf die Sportart übertragen.

FTZ - Kraft-Booster - Was ist das?

Eine Trainingseinheit kann z. B. folgendermaßen aussehen:

- 2.30 Min Kniebeugen auf der Vibrationsplatte
- Schnellkraftübungen (Sprünge) am Trampolin
- 3 Sätze Kniebeugen mit je 8 Wiederholungen, Gewicht bei 85 % max Kraft
- Auf dem Fahrrad ein Kraft-Intervall fahren

Es wird für Sie ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt, das höchste Intensität fordert, kurz aber hart.

Wir bieten verschiedene Module:

- 4 Wochen funktionelle Bewegungen, Koordination und Beweglichkeit verbessern
- 6 – 8 Wochen Kraftbooster-Programm
- Leistungsdiagnostik, Kraftmessung, Laktatdiagnostik

Profitieren Sie von unserer Erfahrung!

Mit dem Kraft-Booster-Programm verschaffen Sie sich den entscheidenden Vorsprung.

Für alle Hobby- und Leistungssportler z. B.

- Radfahrer, - Triathleten, - Mountainbiker, - Läufer, - Langläufer, - Fußballer usw.

Ciro d'Áuria (Profiradfahrer 1987 – 1999) hat im letzten Winter das Kraftboostertraining durchgeführt. „Als ich im Frühjahr auf´s Rennrad stieg, fühlte es sich an als ob ich schon 3000 – 5000 Kilometer in den Beinen hätte“. Es wurde eine sehr gute Saison für ihn. Unter anderem gewann er die Bayerische Straßenmeisterschaft im Straßen-Rad-Rennen.

