

ALL-IN-ONE



Chris Harvey



1

AUSSCHREIBUNG



Die Frage lautet: Wie gestalten wir eine Trainingsstunde für Teilnehmer, die selten trainieren?

Wer nur 1-2 in der Woche eine einzelne Stunde besucht und trotzdem umfassend fit bleiben möchte, der muss seine Trainingszeit sinnvoll einsetzen. Chris klärt bei dieser Fortbildung auf, welche Stundenphasen in welcher Reihenfolge und mit welcher Intensität zusammengesetzt werden sollten.

So gelingt es, die wichtige Kundengruppe der Wenig-Trainierenden abzuholen und lange motiviert zu halten.

2

UMFASSEND FIT

3

- Ausdauer
- Kraft & Stabilität
- Haltung
- Koordination
- Beweglichkeit



VERGLEICH 5 MOTORISCHE GRUNDFÄHIGKEITEN

4

- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- (Schnelligkeit)



5

KURSDILEMMA



Viele Kursformate heutzutage bieten
entweder Ausdauer
oder Kraft
und sind für wenig Trainierende ungeeignet

6

ZIELGRUPPE: 1-2 X PRO WOCHE (1 STUNDE)

- Alle wichtigen Fähigkeiten sollten in *jedem* Training angesprochen werden
- Zeit effektiv nutzen
- Achtung vor gegenseitiger Beeinflussung der Trainingsinhalte



7

WAS BEGEISTERT HEUTE?

- Dynamik
- Auspowern
- Schnell integriert sein
- Viel schwitzen, wenig denken



8

STUNDENABLAUF (60 MIN.)

- Warm-Up (ca. 7 Min.)
- Stability (ca. 3 Min.)
- Workout (ca. 15 Min.)
- Cool Down 2 (ca. 2 Min.)
- Cardio (ca. 20 Min.)
- Cool Down 1 (ca. 3 Min.)
- Post Stretch (ca. 7 Min.)



CARDIO OHNE ENDPRODUKT

- 1. Transition-Schrittfolge einüben (16-32 Beats)
- 2. Beliebige(n) Schritt(-folge) einseitig üben & variieren
- 3. Mit Transition-Schrittfolge die Seite wechseln, gewählte Schritt(-folge) erneut üben & variieren
- 4. Diese(n) Schritt(-folge) wegwerfen und mittels Transition-Schrittfolge die Seite wechseln
- 2tens bis 4tens beliebig oft wiederholen



ERFOLGSREZEPT STEP & AEROBIC

- Schwitzen im Vordergrund
- Transparenz
- Optionsreich
- Verhältnis "lernen" vs "abfeiern"


