

# GRUPPENTRAINING

## Wochenplan

	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
06:30				<b>HYROX</b> Lara		
09:15			<b>PILLAR</b> Rahel			<b>HYROX</b> Andi
12:15		<b>BIG FIVE</b> Andi		<b>PILLAR</b> Lara		
18:15		<b>HYROX</b> Rahel		<b>BIG FIVE</b> Andi		
20:00						

## Allgemeines

- Damit wir auch in den Gruppentrainings eine möglichst individuelle Betreuung anbieten können, sind die Gruppen auf zwölf Teilnehmende beschränkt.
- Alle Gruppentrainings beginnen mit einem ausgiebigen Warmup.
- Du darfst gerne 10min früher kommen oder länger bleiben, um deine spezifischen Übungen zu absolvieren.
- Auf der Website unter Buchen / Gruppentrainings musst du dich einschreiben.
- Falls du doch nicht kommen kannst, musst du in deinem Konto den Platz wieder freigeben. Ansonsten müssen wir dir das Training verrechnen.

## Beschreibung der Workouts

### PILLAR

Die Säule (engl. Pillar) des menschlichen Körpers besteht aus dem Rumpf sowie den Hüften (Verbindung zu den Beinen) und den Schultern (Verbindung zu den Armen). Dieser Säule (Hüfte-Rumpf-Schultern) wird in den PILLAR Gruppentrainings besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Du wirst viel mit der Hartschaumrolle arbeiten, viel mobilisieren und viele Stabilitätsübungen machen. Die Trainings beinhalten unter anderem Elemente aus dem Yoga. Du kannst es dir vorstellen wie ein ausgiebiges, anstrengendes Warmup.

### BIG FIVE

BIG FIVE klingt für dich nach Safari? Nah dran, denn dieses Gruppentraining macht dich stark wie ein Löwe! Mit funktionellen Übungen trainierst du die fünf wichtigsten Bewegungsmuster: Oberkörper Push und Pull, Unterkörper Push und Pull sowie (Anti)rotation. Nach dem ausgiebigen Warmup mit Mobilitätsübungen und Rumpf-/Gesässaktivierung folgt im Hauptteil ein anstrengendes Krafttraining. Doch keine Angst, anstrengend bedeutet, dass alle Teilnehmenden nach ihren individuellen Möglichkeiten gefordert werden. Je nach Tagesform machst du als Abschluss intensive Intervalle oder ein entspannendes Cool Down.

### HYROX

HYROX vereint Laufen und funktionelles Training zum grössten Indoor-Sportevent der Welt. Jedes Race folgt genau im gleichen Format: 1 km Laufen, gefolgt von einem Workout (z.B. Ski Erg, Schlitten ziehen, Sandbag Lunges), das Ganze acht Mal wiederholt. Unsere HYROX Gruppentrainings sind für Alle - egal, wie fit du bist und egal, ob du als Ziel an einem HYROX Race teilnehmen oder nur trainieren möchtest. Diese insgesamt hochintensiven Trainings setzen unseren Körper grossem Stress aus. Dies ist einerseits super, da sich unser Körper adaptiert und leistungsfähiger wird. Andererseits müssen die Erholungszeiten unbedingt eingehalten werden, weshalb wir dieses Gruppentraining besonders Anfängern nur 1x wöchentlich empfehlen. Ein toller Nebeneffekt ist die erhöhte Stoffwechsel-Aktivität, die deinen Körper auch lange nach dem Training mehr Fett verbrennen lässt.