

Athletiktrainings für leistungsorientierte Sportler*innen Ab Schuljahr 21/22



Das Sportnetz Obwalden ergänzt die bestehenden Angebote von Sportvereinen und Kadern optimal mit Athletik- Kraft- und Koordinationstrainings. Das Trainingsangebot des Sportnetz Obwalden ist für alle leistungsorientierten Sportler*innen mit Jahrgang 2003 - 2008 offen. Da das Sportnetz Obwalden mit den Schulen des Sarneraats zusammenarbeitet, ist es für Schüler*innen möglich, sich für das Trainingsangebot vom Unterricht dispensieren zu lassen. Um eine Dispensation zu erhalten, muss die Schülerin/der Schüler konstant gute schulische Leistungen in allen Kompetenzbereichen vorweisen (Sach-, Selbst- und Sozialkompetenz). Auch Lernende können vom Angebot profitieren. Das Sportnetz Obwalden bietet den Sportler*innen Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Training und Schule/ Berufslehre und hilft bei der Dispensation mit.

Individuelles Krafttraining

Nach der Standortbestimmung mit dem Athleten/ der Athletin, wird ein auf seine/ihre Sportart abgestimmtes Trainingsprogramm an den Geräten erarbeitet und dokumentiert. Nach Instruktion führt der Athlet/die Athletin das Training selbstständig aus. Bei Fragen steht der Trainer jederzeit zur Verfügung. Der Trainingsplan wird individuell und periodisch auf die Bedürfnisse des Athleten/der Athletin angepasst, so dass das Krafttraining optimal das sportartenspezifische Training ergänzt.

in Zusammenarbeit mit



Hochintensives Intervalltraining (HIIT)

LES MILLS GRIT™ Athletic ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT). Das Sportkonditionierungstraining ist darauf ausgelegt, dass die Athletinnen und Athleten eine top Leistung bringen. Bei diesem Workout werden häufig ein Step, Körpergewichtsübungen und mehrdimensionales Sportkonditionierungstraining eingesetzt, um die gesamte Bandbreite der sportlichen Leistung Kraft, Beweglichkeit, Geschwindigkeit und Koordination zu steigern. Das Programm ändert alle drei Monate und wird laufend den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst.

Trainingszeiten

Ort	Individuelles Krafttraining	Hochintensives Intervall Training
Top Gym Fitnesscenter Sarnen	Jeden Dienstag 12:00 - 14:00	Jeden Donnerstag 12:00 - 13:00

Preise

Beide Module können allein oder zusammen gebucht werden.

Angebot	Halbjahr
Individuelles Krafttraining	CHF 230
HIIT	CHF 230
Beide Angebote	CHF 425

Anmeldung via QR-Code



Weitere Informationen zum Trainingsangebot des Sportnetz Obwalden sind unter www.sportnetz-ow.ch zu finden