

ABD TEAM Training

Inhalte des Performance Training für Vereine:

- | | |
|--|---|
| 1. Körperwahrnehmung, Haltung, innere Stabilität, athletische Position | 6. Bewegungs-Integration |
| 2. Foam Rolling, Self-Myofascial Release, Stretching | 7. Gruppenspezifisch (nur mit Leistungsdiagnostik & ab 20 TE) |
| 3. Hüftstabilisierung | 7.1 Plyometrics |
| 4. dynamisches Aufwärmprogramm | 7.2 Agility/ Reactivity |
| 5. FMS Strategien (nur mit FMS & ab 20 TE) | 7.3 funktionelle Kräftigung |
| | 8. Energy System Development |

90min Performance Training für Vereine	PREIS	Kurzeinheit (60min)
<i>1 Einheit</i>	89,- €	69,- €
<i>5 Einheiten</i>	419,- €	319,- €
<i>10 Einheiten</i>	750,- €	619,- €
<i>15 Einheiten</i>	1129,- €	899,- €
<i>20 Einheiten</i>	1499,- €	1149,- €

21ST CENTURY
ATHLETIC
BODY DEVELOPMENT