

# Boot camp drill

Das "Boot Camp" Programm ist ein ganzheitliches Körpertraining und beinhaltet Ausdauer, Kraftaufbau, Intervalltraining und Circle Training. Diese Trainingsmethode wird unter anderem von militärischen Spezialeinheiten, wie z.B. U.S. Navy SEALs, Delta Force, Marine Force Recon und Army Rangers angewandt..

Boot camp drill fördert gezielt und effektiv Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Koordination, Reaktion und vieles mehr, mit der Zielsetzung der optimalen Leistungssteigerung der gesamten körperlichen Fitness, Gesundheit und Psyche.

Mit abwechslungsreichen Fitnessübungen, Spaß und Motivation, wird so jede Trainingseinheit zum erstklassigen Erlebnis!

## Trainingsdauer und Trainingsvoraussetzungen

**Dauer:** 60 Min.

Das Trainingsprogramm ist für jeden geeignet der gesund ist. Die Übungen werden an dem Trainingslevel des Teilnehmers angepasst.

Durch das Ganzkörperworkout wird der gesamte Körper trainiert und in Form gebracht. Die Fettverbrennung wird angekurbelt und der Grundumsatz steigt.

Das Training dauert 45-60 Minuten mit hoher Intensität und wenig Pausen. Zwischen kurzen Herz-Kreislauf- Einheiten besteht das Training zum größten Teil aus Fitness-Elementen wie Kniebeugen, Liegestützen oder Crunches. Dazu fließen Elemente aus anderen Kampfsportarten ein.