

# 『장유 · 해동이 · 동부스포츠센터』 헬스 겨울방학 특별강습 강습세부내용

## □ 강습 세부내용

| 강습과정 | 주요사항과 수업내용                           |
|------|--------------------------------------|
| 1주차  | ▶ 헬스(기초)와 근육단련의 적응                   |
|      | 매트운동, 짐볼을 이용한 운동적응 및 기초 다지기          |
| 2주차  | ▶ 체력향상을 목적으로 한 웨이트 트레이닝              |
|      | 스쿼트, 런지, 버피 테스트 등(심폐기능강화 및 근력향상)     |
| 3주차  | ▶ 근력 향상 속성과정 및 하드 트레이닝               |
|      | 아령, 웨이트 머신, 세라밴드를 이용한 근력강화 및 체력강화    |
| 4주차  | ▶ 인터벌 및 서킷 트레이닝 및 순환운동               |
|      | 케틀벨 및 매트를 이용 코어강화운동(주요부위: 복부, 허리, 힙) |

※ 상황에 따라 수업내용이 변경될 수 있음.