universität wien

Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport

Studienteilnehmer*innen gesucht!

Sprint Intervall Training und Erholung

Wir suchen Proband*innen mit folgenden Merkmalen:

- Sportler*innen und Sportbegeisterte
- Gesund
- 18 bis 40 Jahre alt

Du möchtest deine Regeneration und deine Leistungsfähigkeit steigern?

Wir untersuchen ein **hocheffektives Intervalltraining** und kombinieren es mit einer speziellen Atemregulationsübung zur **Regeneration**.

Trainiere vier Wochen mit uns und steigere deine aerobe und anaerobe Leistungsfähigkeit mit kurzen, intensiven Einheiten auf einem nicht-motorisierten Laufband.

Du bekommst eine umfangreiche Auswertung deines Trainings und eine speziell auf deine Physiologie zugeschnittene **Regenerationstechnik**.

Melde dich jetzt für unsere Studie an und profitiere von einem besseren Verständnis von Stress, Entspannung und Erholung auf Trainingsanpassungen!

Zeitlicher Aufwand:
11 Trainingseinheiten in 4 Wochen von 40 - 50min Dauer
Im Labor der Subeinheit Trainingswissenschaft,
Institut für Sportwissenschaft und Universitätssport
auf der Schmelz 6
1150 Wien

Für ausführliche Informationen zur Teilnahme, wende dich bitte an:

Simon Laister, Bsc
a11730016@unet.univie.ac.at
Tel.: +43 660 8276004

Peter Raidl, MSc
peter.raidl@univie.ac.at
Tel.: +43 (1) 4277-59162
Mobil: +43 676 4158188