Deutsche Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

×

world anti-doping agency

Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Abteilung Molekulare und zelluläre Sportmedizin

Optimiere deinen Kraftaufbau

mit kostenloser Betreuung und Diagnostik

Worum gehts?

Kraft und Hypertrophie Studie

- Wir untersuchen wie sich ein natürliches Supplement auf Kraft und Muskelwachstum auswirkt
- du trainierst 12 Wochen strukturiert und wirst wissenschaftlich begleitet

Ablauf

Dauer

- 12 Wochen strukturiertes Training

Frequenz

- 3mal pro Woche betreutes Krafttraining

Tests

- invididuelle Kraftdiagnostik
- Körperanalyse + Ultraschall
- Blut- und Leistungswerte

Das solltest du mitbringen

- Vorerfahrung im Krafttraining
- männlich
- Fokus auf Langhanteltraining

Warum solltest DU teilnehmen?

- strukturiertes Training für maximalen Fortschritt
- detaillierte Analyse deines Körpers und deiner Leistung
- professionelle Betreuung durch die Sporthochschule Köln

Sicher dir jetzt deinen Platz und optimiere deinen Kraftaufbau

Bewirb dich jetzt - begrenzte Plätze