

NOVO! NOVO !NOVO! NOVO! NOVO !NOVO! NOVO! NOVO !NOVO! NOVO!

KILLER WORKOUT

- več v krajšem času -

VSAK TOREK IN ČETRTEK OB 21.25h - 10.15h

Je trening kjer delamo vaje po »postajah«...z lastno težo, skleci, upogibi trupa, izpadni koraki, počepi, so lahko večji izziv kot dodatna bremena, če jih izvajamo v pravih zaporedjih, hitro in eksplozivno, vendar tehnično pravilno!

V 50 min.pokurimo veliko več kot običajno pri navaden aerobnem treningu.

Killer workout je visoko intenzivna vadba, kjer pokurimo ogromno kalorij in pridobivamo na kondiciji in moči.

Vpiši se in se preizkusi...boš zdržal-a?