

Rádi byste zkusili dnes tolik oblíbený kruhový trénink a nevíte jak na to?
Bojíte se, že byste mezi zkušenými borci nestíhali?
Nejste si jisti, zda provádíte své cviky správně?

KONDIČNÍ KRUHOVÝ TRÉNINK

Právě pro vás je určen náš nový kurz pod vedením zkušeného trenéra
VOJTY VLČKA!



Čeho společně docílíme?

Zpevnění celého těla, nabrání svalové hmoty a zároveň snížení tělesného tuku. Zlepšení kondice a koordinace tělesného aparátu a v neposlední řadě lepší pocit ze sebe sama. Zapojíme pomůcky jako bosu, TRX, overbally, fitbally, expandery a mnoho dalšího. Budeme cvičit a posilovat s vlastním tělem. Projdeme informace o zdravém životním stylu a jídelníčku.

1. lekce

Vstupní test a konzultace, vysvětlení techniky cviků, základní informace ohledně cvičení a jídelníčku.

2. - 3. lekce

Kruhový trénink se základními cviky v nižší intenzitě.

4. - 6. lekce

Kruhový trénink se základními cviky ve vyšší intenzitě.

7. - 11. lekce

Kruhový trénink s náročnějšími cviky ve vysoké intenzitě.

12. lekce

Závěrečné vyhodnocení, závěrečný test a konečná konzultace.

12 lekcí, cena kurzu 1920 Kč
každý pátek **17:30**

12.1. - 30.3. 2018