Nastartuj svůj den ranním cvičením

Už jste stihli spálit přebytečná vánoční kila? Chcete začít něco dělat se svou fyzičkou a zapracovat na všech svalových partiích? A našli byste si na to 45 minut dvakrát týdně? Pak jsou ranní kruháče pro vás ideálním řešením. Přijďte si ráno zamakat než půjdete do práce či školy
Co to vlastně je ten kruháč?
Je to funkční trénink, který se dá označit jako jednoduché cvičení, posilující kompletně celé tělo. Jde o spojení gymnastiky, rychlosti a silového tréninku. Název je odvozen od uspořádání cvičících stanovišť do pomyslného kruhu. Těch bývá kolem 8 – 12 a každý okruh se s přestávkami opakuje několikrát za sebou. Záleží na trénovanosti každého, ale u nás si všichni najdou místo. Tentýž kruhový trénink mohou absolvovat vedle sebe zkušený profesionální sportovec i začátečník. Součástí samotného tréninku je samozřejmě i rozcvička a protažení.

První trénink máš zdarma!

Nečekej na poslední chvíli a přihlas se rovnou.