



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.