

STRONG BODY

Dich erwarten Übungen im Stand, Rückenlage oder Knieposition. Es wird nicht gesprungen oder gelaufen. Jede Muskelgruppe wird fokussiert für 3 bis 6 Minuten am Stück beansprucht. Ein Kraft-Ausdauertraining für deinen ganzen Körper.

Durch eine hohe Wiederholungszahl und das Arbeiten mit Widerstandsbändern wird deine Muskulatur herausgefordert durchzuhalten. Deine Kraft- und Ausdauerleistung wird hierbei optimal gefördert und deine Muskeln werden schlank und stark.

