

HIIT im Team

steht für maximale Abwechslung und Spaß beim Workout:

Kurze, knackige Belastungsphasen im Wechsel mit aktiven Erholungsphasen sollen Dich so richtig ins Schwitzen bringen. Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Fahrt und die Fettverbrennung wird angekurbelt.