

STRONG

N A T I O N ®

Die Bewegungen bei STRONG® sind dieselben, aus denen ein Intervalltraining besteht, wobei nur das eigene Körpergewicht zum Einsatz kommt. Die Übungen werden in den verschiedenen Levels trainiert, beginnend bei der Basic Variante. Wenn Du magst kannst Du hier über Deine Grenzen hinausgehen, egal ob bei den Punches, dem Squat, Jumping Jack, dem Lunge oder den Fußkicks, Du entscheidest wie intensiv Du Dein Training gestalten möchtest! Die Musik wurde speziell auf jede Bewegung abgestimmt und macht somit den ein oder anderen Lunge „leichter“.

Stundenablauf:

Quadrant 1 - ignit

Gleich richtig loslegen und die Herzfrequenz auf Tour bringen, damit Du für die bevorstehenden Herausforderungen gewappnet bist.

Quadrant 2 – fire up

Die Intensität weiter steigern mit einer anspruchsvollen Mischung aus Bewegungen.

Quadrant 3 – push your limits

Jetzt geht's ans Eingemachte, übertriff Dich selbst.

Quadrant 4 - floorplay

Ab auf den Boden und ran an die Rumpfmuskulatur.