

Dane aktualne na dzień: 04-12-2020 03:47

Link do produktu: <https://apfitness.pl/hiit-treningi-dla-zabieganych-p-54.html>



## HIIT - treningi dla zabieganych

Cena **34,90 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **3 dni**

Numer katalogowy **dvd-hiit**

### Opis produktu



**Nie masz czasu na trening?**

**Z planowanej godziny spędzonej na macie zostało Ci już tylko 15 min?**

**To świetnie!**

Właśnie tyle potrzebujesz by zrobić trening. Bez pomijania rozgrzewki a nawet stretchingu, poprowadzę Cię przez zestaw ćwiczeń szybciej niż myślisz! Każda minuta na macie się liczy! Kluczem do sukcesu jest systematyczność! Dlatego, lepiej jest codziennie ćwiczyć przez 15 min niż dwa razy w tygodniu przez godzinę.

Jako mam trójki dzieci doskonale wiem co to znaczy „ograniczony” czas na trening. Dlatego stworzyłam program dla osób zabieganych, zajętych czy zapracowanych. To doskonała opcja w chwili gdy z różnych powodów nie masz zbyt dużo czasu na ćwiczenia.

---

Ponadto, bloki treningowe można dowolnie łączyć ze sobą (do czego jak najbardziej zachęcam). Jeśli masz 30 min na trening, nic nie stoi na przeszkodzie by wykonać dwa treningi z DVD, których jest aż 4 do wyboru.

Ćwiczenia do każdego bloku zostały dobrane w specjalny sposób, aby angażowały całe ciało. Stretching i rozgrzewka, ze względu na ograniczony czas, skupiają się na najbardziej istotnych partiach ciała, tak by przygotować organizm do pracy i wyciszyć go bez dolegliwości bólowych dnia następnego czy kontuzji.

Niewątpliwą motywacją do ćwiczeń jest przepiękna Polska plaża, na której odbędziesz swój trening. Z małej, szarej, ciasnej salki, przeniosę Cię na kilka minut na złotą, piękną, słoneczną plażę, gdzie razem nieco się poruszamy. Dzięki dogodnej i plastycznej formie, ćwiczenia skończą się zanim się obejrzysz.

Trening może być niesamowicie przyjemny. Wierzę że ten z pewnością taki jest i po pierwszym bloku ćwiczeń nabierzesz ochoty na więcej.

**Przekonaj się sama!**

**„Zapraszam na trening!”**



Program zawiera płytę DVD z 4 treningami (dostępne także w wersji elektronicznej)  
Każdy trening trwa 15 minut i składa się z rozgrzewki, części głównej treningu, oraz stretchingu najważniejszych partii ciała.

Do ćwiczeń potrzebujesz:

- Mata do ćwiczeń
- Wygodny dres :)



