

VARIGHED:

30 minutter

TRÆNINGSTYPE:

Højintens intervaltræning (HIIT)

INTENSITET:

Ekstremt høj

UDSTYR:

Varierende

MUSIK:

Eksplisv musik, som holder energien og motivationen i top.

RESULTAT:

Det er videnskabeligt bevist, at Les Mills GRIT™ Series giver hurtige og mærkbare resultater.



LES MILLS GRIT™ SERIES

- Unikke træningsprogrammer, som giver resultater på kort tid.
- 30 minutters intens udfordring.
- Eksplisv musik, som hjælper dig til at holde energiniveauet højt
- Dygtige instruktører, som giver dig den opmærksomhed og motivation, du har brug for.

LES MILLS GRIT™ SERIES

30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



HOW BAD DO YOU
WANT IT?

 LifeClub

Se på holdplanen i dit center, hvornår du kan være med på en GRIT™-klasse.

lesmills.com/grit

LES MILLS GRIT™ SERIES

30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING

- BASERET PÅ VIDENSKABELIGE UNDERSØGELSER FOR AT GIVE DIG DE BEDSTE RESULTATER
- OPLEV FORDELENE VED PERSONLIG TRÆNING – I ET GRUPPETRÆNINGSMAT
- 30 MINUTTER, SOM GIVER DIG HURTIGE, MÆRKBARE RESULTATER

DET ER INTENSIVT!

Hvis du er til hurtige, mærkbare resultater, er high intensity interval training (HIIT) noget for dig. Banebrydende undersøgelser viser, at HIIT øger fedtforbrændingen og stimulerer produktionen af hormoner, som øger din sundhed og dit velvære, og det på bare 30 minutter!

TEST DINE GRÆNSER

Les Mills GRIT™ SERIES får dig til at give alt og lidt til! Du oplever fordelene ved small group training, og du vil blive overrasket over, hvor meget du kan flytte dine grænser, når din instruktør står bag dig og motiverer dig. Og det bedste af det hele er, at du kan få præcis de specifikke træningsresultater, du gerne vil have.

HVAD KAN JEG FORVENTE?

- Intensive intervaller, hvor du giver 110 procent, kombineres med korte pauser, hvor du genvinder energien.
- Opvarmningen øger din puls og vækker samtidig dit neuromuskulære system.
- Efter opvarmningen går du direkte i gang med en cirkeltrænings-kombination (styrke, plyometrisk træning og kondition), hvor du udfordrer dig selv til det maksimale.
- Som en sidste udfordring afslutter du træningspasset med intensiv core-træning.

LES MILLS GRIT™ ER FOR DIG SOM...

- vil tage din træning og dine resultater til det næste niveau.
- vil have ekstra motivation til at skubbe dine fysiske grænser.
- har som mål at smide fedt – eller gerne vil nå nye mål med din træning.
- ganske enkelt vil øge intensiteten i din træning.

SPØRGSMÅL OG SVAR

HVOR OFTE SKAL JEG TRÆNE LES MILLS GRIT™?

Les Mills anbefaler en til to gange om ugen for at opnå gode resultater.

HVOR VELTRÆNET SKAL JEG VÆRE?

Da træningen består af ekstremt udfordrende øvelser, er den henvendt til dig, som er seriøs med din træning.

ER TRÆNINGEN SIKKER?

Alle vores programmer er skabt ud fra videnskabelige undersøgelser, som prioriterer sikker og effektiv træning. Øvelserne er altid designet til at være så effektive som muligt, og det er altid certificerede instruktører, som kører timerne. Har du skader, bør du dog altid spørge din læge, før du prøver Les Mills GRIT™.

HVAD SKAL JEG MEDBRINGE?

Almindeligt træningstøj, en flaske vand, et håndklæde og din bedste kampånd. Vi sørger for resten!

**Så hvad venter du på?
Tag fat i din instruktør eller klik
ind på lesmills.com/grit hvis du
vil vide mere.**

