

KRÓTKI I INTENSYWNY TRENING

Krótki trening kiedy nie masz mało czasu, prowadzi do poprawienia samopoczucia, wzmocnienia poszczególnych partii mięśniowych, podkręca metabolizm.

Czym jest ten trening?

Ten trening to zestaw ćwiczeń angażujących całe ciało, który pozwoli je rozruszać, wzmocnić mięśnie, poprawić samopoczucie oraz lekko podkręci metabolizm – używamy tutaj krótkich przerw, a cała konstrukcja treningu jest typowym interwałem.

<https://www.codzienniefit.pl/2019/12/blyskawica-intensywny-trening-w-15-minut-koniec-wymowek.html>