

CROSS TRENING(Ponedjeljak i Srijedu u 10,00)

Cross trening je specifičan program treninga koji istovremeno povećava snagu i kondiciju kroz raznolike, izazovne vježbe koje uključuju rekvizite kao što su: GIRJE, MEDICINSKE LOPTE, GIMNASTIČKE KARIKE, VIJAČE, KONOPI, ELASTIČNE TRAKE, TRX, ŠIPKE... Svaki trening se sastoji od drugaćijeg seta vježbi što omogućuje testiranje fizičkih sposobnosti vježbača kao što su funkcionalna snaga, kondicija, fleksibilnost, brzina i izdržljivost... Visokog je intenziteta što pogoduje jačanju motoričkih sposobnosti i sagorijevanju velikog broja kalorija.

TBK(Ponedjeljak, Srijedu i Petak u 18,00)

Kružni trening sastoji se od stanica (obično 6-12) koje se izvode jedna za drugom, gdje uljina odmor između pojedinih vježbi varira, te one čine jedan krug.

Na

svakoj stanici radimo samo jednu seriju u svakoj stanici pokriva drugu topološku regiju tijela. Trajanje intervala u stanici određuje vremenski i broj ponavljanja, dok interval odmora između stanica varira zavisno od cilja koji želimo postići (obično 15-30 sekundi). Također određuje broj ponavljanja krugova, te odmornak završenog kruga (2-5 minuta).

Brze i zmjene izvođenja vježbi u

kružnom treningu stvaraju našem tijelu specifičan stres, koji se razlikuje od normalnih vježbi tipa zanja u teretani i aerobika.

Kružni trening je zasigurno jedan od najboljih načina da se zrelativno kratko vrijeme dovedete u pristojnu kondiciju. Ovaj oblik treninga praktično je primjenjiv i prilagodljiv svim našim zahtjevima.

Ovakvim treningom možete utjecati na razvoj snage, izdržljivosti, agilnosti, brzine, eksplozivnosti, razvoj specifičnih vještina, gubitak kilograma i lokalizaciju drugih aspekata koji nam je značajan.

BOOTIE AND CORE(Ponedjeljak, Srijedu i Petak u 21,00)

Program namijenjen svakome tko želi dovesti svoje kritične zone u red! □ Naglasak je na vježbi na podizanje i oblikovanje stražnjice, nogu, trbuha te rješavanje "ljubavnih jastučića"!!!

Program je zamišljen kao 15 minuta cardio zagrijavanja i 40 minuta vježbi snage posvećene kritičnim zonama sa i bez rekvizita te kratko istezanje nužno za oblikovanje mišića! Ako ste se pronašli u opisu, očekujemo Vas!

TOTAL BODY(UTORAK ČETVRTAK U 17,30)

Trening prilagođen svim vježbačima, bez obzira na spol, dob ili stanje treniranosti. . Uz kombinaciju dinamičnih vježbi uz upotrebu raznih rekvizita (bučice, girije, lopte i vlastito tijelo) te koreografiju koju je lako pratiti što omogućava svakom polazniku da pravovremeno i na najbolji način izvodi zadane vježbe.

U 45-60 minuta polaznicima u kratkom vremenu daje vrhunske rezultate, čvrsto i snažno tijelo te zavidnu kondiciju, uz naravno veliku potrošnju kalorija !!!

BOKS (UTORAK I ČETVRTAK 18,30)

Ako tražite način za brz dolazak u formu, ovakav tip treninga je pravi izbor. Zahvaljujući svoj visokom intenzitetu vježbanja dovodi do ubrzanog trošenja kalorija. Boks je sport za cijelo tijelo. Predstavlja kombinaciju kardiovaskularnih treninga i treninga snage. Tijekom treninga maksimalno se radi na svakom pojedinačnom mišiću tako da mišići u vrlo kratkom roku postaju jači i zategnutiji. Kontinuiranim treninzima te pravilnom prehranom, rezultati će biti vidljivi već nakon nekoliko tjedana treninga.

JOGA (UTORAK I ČETVRTAK U 19,30 I SUBOTA U 11,00)

Joga (što na sanskrtu znači *sjedinjavanje*) je staroindijska disciplina čiji je cilj kroz tjelesne pokrete uz koncentraciju na svoje tijelo i um postići stanje fizičke, psihičke i duhovne ravnoteže. Prakticiranje joge u svakodnevnom životu pomaže u lakšem nošenju s dnevnim problemima i unutarnjim teškoćama, a pri tome djeluje blagotvorno na naše tijelo.

Pravilnim izvođenjem joge uči se kontrola disanja, povećava se gipkost, poboljšava cirkulacija krvi, vitalni se organi opskrbljuju kisikom, a mišići, tetive i ligamenti jačaju. Upornim vježbanjem mogu se znatno ublažiti i bolovi u zglobovima.

Joga je zato izvrstan način osnaživanja organizma i rješavanja stresa, a s obzirom da je riječ o neagresivnoj aktivnosti u kojoj se postupno i blago napreduje, mogu je prakticirati osobe bilo koje dobi.

	PONEDJELJAK	SRIJEDA	PETAK
10:00	CROSS TRENING	CROSS TRENING	
17:00	POST WORK WORKOUT	POST WORK WORKOUT	POST WORK WORKOUT
18:00	TBK	TBK	TBK
19:00	SWEAT IT OUT	SWEAT IT OUT	SWEAT IT OUT
20:00	PAROVI	PAROVI	
21:00	BOOTIE&CORE	BOOTIE&CORE	BOOTIE&CORE

	UTORAK	ČETVRTAK
17:30	TOTAL BODY	TOTAL BODY
18:30	BOKS	BOKS
19:30	JOGA	JOGA
20:30	PILATES	PILATES