

FKT ® *kruhový trénink*

Vytvarovat tělo bleskově EX PRESS
10-15 cviků na stanovištích ve 4 - 5 kolech !!!

VYRÝSOVANÉ BŘICHO
PEVNÝ ZADEK
ZPEVNĚNÁ ZÁDA
SILNÉ PAŽE

VYRÝSOVANÉ BŘICHO

- + cvičení na stanovištích s různými pomůckami pro pevné a vyrýsované **břišní svaly**, jejich správné zapojení. Střídají se statické i dynamické formy cvičení.



PEVNÝ ZADEK

- + cvičení na dobře tvarované **hýždě, stehna** a vnitřní strany stehen. Využívají se balanční pomůcky, bosu, step, TRX, spinningové kolo.



SILNÉ PAŽE

- + provádíme cviky zaměřené na pevné **paže a ramena** využíváme zejména činky, kettlebellsy, flexibary, tyče a TRX.

ZPEVNĚNÁ ZÁDA

- + posilujeme na TRX, v míči, vlastní vahou, s gumovými expandery, power bagem, TRX...

Na konci lekce ještě **dokonalé protažení**, vše za asistence trenéra. Lekce je vhodná pro **všechny věkové kategorie a fitness úrovně**.

FITANO club
Mgr. Markéty Stoklasové
www.fitano.cz

Sportovní centrum
Tělocvičny Gymnázia Olgy Havlové
708 00 Ostrava-Poruba
e-mail: info@fitano.cz
tel.: +420 604 366 066