

ATINGE OS TEUS
**OBJETIVOS
MAIS RÁPIDO!**

LES MILLS
sprint

NOVO

30
MINUTOS

**HIGH-INTENSITY
CYCLE
TRAINING**



LES MILLS SPRINT™ é um treino intervalado de alta intensidade (HIIT) de 30 minutos, em bicicleta indoor que permite alcançar resultados rápidos com um impacto mínimo nas articulações.

A curta duração do treino de LES MILLS SPRINT™ vai motivar-te a ultrapassar todos os teus limites físicos e psicológicos.

Toda a aula combina picos de intensidade, nos quais vais poder dar de ti o máximo que consegues, com períodos de descanso que te preparam para o próximo esforço.

A recompensa é incrível: vais continuar a queimar calorias por várias horas após um bom treino HIIT.

BENEFÍCIOS

AUMENTAR A MASSA MUSCULAR
E TREINAR O CORPO PARA QUEIMAR
MASSA GORDA

CONSEGUIR RESULTADOS MAIS RÁPIDOS
DO QUE NUM TREINO DE PROGRESSÃO
LINEAR

CONTINUAR A QUEIMAR CALORIAS
VÁRIAS HORAS APÓS O TREINO

FICAR MENTALMENTE MAIS RESISTENTE
DE UMA FORMA RÁPIDA

GARANTIR UM TREINO INTENSO
E COMPLETO EM APENAS 30 MINUTOS

ESTÁS AGORA A COMEÇAR?

Não precisas de ser um ciclista para experimentares LES MILLS SPRINT™, mas é importante que já tenhas o hábito de praticar desporto para fazeres a tua primeira aula. Não tenhas receio de ficar para trás nas tuas primeiras sessões, e vem apenas para perceberes em que consiste.

Se começares a sentir alguma dificuldade, reduz a carga ou tira uns segundos para te sentares e recuperar.

Para um plano de treino equilibrado, recomendamos dois treinos LES MILLS SPRINT™ por semana.