LesMills RPM

A HIGHER GEAR

Treino intervalado para um desempenho superior.

MANZ

O que é Les Mills RPM®?
Utilizando subidas e sprints simulados, este é um treino de cardio onde pedalas em grupo até encontrares o teu ritmo na música!
Atingindo picos de endorfina em percursos de 30-45 minutos, aqui pedalas a valer, controlando os teus próprios níveis de resistência e velocidade.

Benefícios de RPM®
- Melhora os níveis de fitness aeróbico;
- Desenvolve a resistência muscular;
- Aumenta a resistência e a aptidão cardio;
- Sensação de libertação de endorfinas.

Estás a começar agora?
O teu instrutor irá mostrar-te como ajustar a tua bicicleta e todos os movimentos básicos de ciclismo.
Tudo o que precisas é de roupa de treino confortável, sapatilhas ou sapatos de encaixe, uma garrafa com a tua bebida e uma toalha!