

LES MILLS
sprint

RE-DEFINE THE RACE

O treino de bicicleta de alta intensidade.

MANZ

O que é LES MILLS SPRINT™?

É um treino HIIT de bicicleta indoor que combina picos de intensidade com períodos de descanso para te preparar para o esforço seguinte!

Curto e intenso, neste treino a emoção e a motivação de ultrapassares todos os teus limites físicos e mentais, vão fazer com que atinjas os teus resultados de forma muito rápida.

São 30 minutos de muita pedalada.

Vamos?

Benefícios de LES MILLS SPRINT

- Alta intensidade, baixo impacto;
- Máximo desempenho no mínimo tempo;
- Melhora a aptidão cardio e a resistência muscular;
- Desafia os teus limites físicos e mentais.

Estás a começar agora?

Não precisas de ser um ciclista, mas convém começares com calma nas tuas primeiras sessões.

Uma vez que é preciso uma certa condição física para esta aula, não te preocupes se for preciso abrandar, reduzir a carga ou descansar.