

Grupp-PT för kvinnor

Styrketräning (avancerad)

Är du redo att ta din träning till nästa nivå? Detta avancerade styrketräningspass är designat för dig som vill bygga styrka, uthållighet och muskelmassa med smartare tekniker och större variation. Vi kombinerar tyngre basövningar, explosiva rörelser och fokuserad teknik för att maximera dina resultat!

Passet innehåller:

- Komplexa sammansatta övningar (marklyft, knäböj, pull-ups)
- Superset och drop-set för ökad muskelaktivering
- Explosiva plyometriska moment för att öka din explosivitet
- Fokus på teknik och skadeförebyggande träning

Perfekt för dig som har tränat ett tag och vill utmana dina gränser.

Instruktör: Maria Mazanova

Maria har många års erfarenhet av både gruppträning och individuell träning. Just nu utbildar hon sig till Personlig tränare och satsar även på en egen tävlingskarriär inom fitness.

Tid: v.42-v.44 tisdagar kl.17.00-18.00 & torsdagar kl.18.00-19.00

Pris: 1500 kr för alla 6 passen.

