

# **INTERVAL TRAINING**

## **TABATA - „KRUHÁČ“**

- ✓ **INTENZIVNÍ SPALOVÁNÍ TUKU**
- ✓ **ZPEVNĚNÍ TĚLA**
- ✓ **PROCVIČENÍ VŠECH SVALOVÝCH SKUPIN**
- ✓ **používáme činky, body bary, tonning bally, overbally, expandery, stepy, bosu, TRX .... nebo jen váhu vlastního těla...**
- ✓ **BEZ CHOREOGRAFIE – jen cílené posilování jednotlivých partií kombinované s cardio zátěží**



**ÚTERÝ: 19:05 – 20:00 – Horní Bříza – tělocvična ZŠ**  
**PÁTEK: 18:05 – 19:00 – Kaznějov – tělocvična ZŠ**



**BLIŽŠÍ INFO: [FitClub.Veronika@seznam.cz](mailto:FitClub.Veronika@seznam.cz); tel. 724 023 632**  
**Facebook: Fit Club Veronika [www.fitclubveronika.cz](http://www.fitclubveronika.cz)**