



Zirkel für die Wochen vom 11.02. – 02.03.2019

Crossover Zirkel

Ziel:

- Das Trainieren der gesamten Muskulatur, speziell Oberschenkel-, Bauch-, Schulter- und Tiefenmuskulatur. Durch High-Impact Sprünge an den Bakkabords trainieren wir ausserdem unser Herz-Kreislaufsystem und schulen unsere Koordination.

Highlight:

Bakkaboard

Revvll

Core-Stix

Sandbag

T-Bar