



SPRINT **8**

X go!

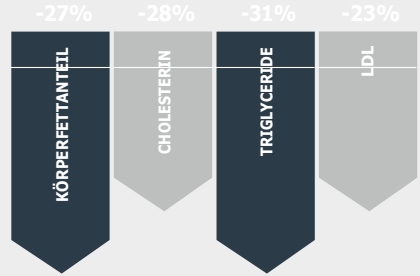
DE SLEUTEL TOT
SUCCES -

MEER SPIER, MINDER
VET

Sprint 8 is een efficiënt, uniek trainingsprogramma dat in slechts 20 minuten een complete training, inclusief warming-up en cool-down, biedt. Dit gecompriëerde programma is onverslaanbaar als het gaat om maximaal fitness-effect met minimale tijdsinvestering. Sprint 8 is ontwikkeld door Phil Campbell (M.S., M.A., C-PT) en is effectief, snel en eenvoudig.

EFFECTIEF

Het Sprint 8-programma stimuleert de afgifte van groeihormonen om vet te verbranden en spiermassa op te bouwen - aanzienlijk sneller dan andere trainingsprogramma's.



SNEL

Het enige dat je nodig hebt is 20 minuten lang acht sprints van 30 seconden doen - waarschijnlijk sneller dan naar de dichtstbijzijnde sportschool lopen. Met slechts drie trainingen per week zijn snel zichtbare resultaten zichtbaar.



20 Minuten
3x wöchentllich

EENVOUDIG

Het is heel gemakkelijk om met het nieuwe programma aan de slag te gaan, omdat alles al voorgeprogrammeerd is. Het enige wat u hoeft te doen is op de betreffende knop op uw Matrix Fitness/Vision cardioapparaat te drukken.

