

Wat heeft de INSANITY WORKOUT mij te bieden?

Dit is een totale lichaamstraining waarbij je puur met eigen lichaamsgewicht aan het trainen bent. INSANITY is gebaseerd op een interval training waarin je een matige intensiteit van de training afwisselt met een maximum aan intensiteit op basis van korte intervallen afgewisseld door korte periodes van rust.

Het toevoegen van een hoge-intensiteit van de training waarbij uw hartslag wordt verhoogd tot 80 procent of meer van zijn maximale capaciteit, dwingt uw lichaam om de "fast-twitch spiervezels", die normaal gesproken niet voldoende geactiveerd worden tijdens een cardio-oefening, te activeren. Deze fast-twitch vezels gaan ervoor zorgen dat uw spieren meer brandstof nodig hebben. Als positief gevolg hiervan zult u kennismaken met een snellere stijging van uw fitheid met daarbij een hogere verbranding van koolhydraten en vet.

En wat kan ik dan verwachten van CROSSFIT WORKOUT?

CrossFit is het belangrijkste kracht en conditie programma voor vele politie academies, militaire eenheden, kampioen vechtsporters, en honderden andere elite- en professionele atleten over de hele wereld.

Tijdens deze training wordt er gewerkt met zandzakken en kettlebells. Deze zijn overigens voor iedereen toegankelijk, zowel voor de beginner als voor de gevorderde krachtspporter. Er wordt namelijk op een verantwoorde wijze functioneel getraind.

Wij dagen u uit om deze nieuwe lessen bij ons te komen volgen, u zult versteld staan hoe snel wij u fitter en sterker kunnen maken.

Durft u de uitdaging aan? Kiest u INSANITY of CROSSFIT?

Meld u aan bij de Tuunte Fitnessbalie bij Rick & Mark