

WINNERS WINNERS



CHANGE YOUR GAME

LES MILLS
GRIT

MANZ

MANZ.PT

CHANGE YOUR GAME

HIIT FOR ATHLETIC PERFORMANCE

LES MILLS GRIT

O QUE É O LES MILLS GRIT?

O Treino Intervalado de Alta Intensidade (HIIT, na sigla inglesa) consiste em pequenas séries de exercícios de alta intensidade seguidas de períodos de recuperação.

O LES MILLS GRIT™ existe em 3 variantes – Força, Cardio e Atlético. Cada treino é acompanhado por temas musicais recentes que te motivam a desafiar os teus limites físicos.

O LES MILLS GRIT Força usa halteres, discos e exercícios que aproveitam o peso do corpo para te tornar forte, tonificado e incrivelmente em forma.

O LES MILLS GRIT Cardio usa exercícios com o peso do corpo, colocando o foco na velocidade e intensidade para rapidamente queimares gordura e melhorares a tua condição cardiovascular.

O LES MILLS GRIT Atlético utiliza uma combinação de exercícios que recorrem ao peso do corpo, bem como de outras modalidades desportivas multi-dimensionais, de forma a realçar o teu desempenho atlético global: força, equilíbrio, coordenação, flexibilidade, coordenação, flexibilidade e velocidade.

BENEFÍCIOS DO LES MILLS GRIT

Obténs resultados rápidos. Os treinos de LES MILLS GRIT são cientificamente concebidos para levar a tua condição física ao próximo nível, ajudando-te a desenvolver um corpo atlético. Tudo em apenas 30 minutos.

ESTÁS A INICIAR?

Limita os teus treinos de LES MILLS GRIT a 2-3 sessões por semana (máximo). Os treinos de LES MILLS GRIT resultam melhor se acrescentados a uma base de treino e a exercício de intensidade moderada. Lembra-te de que o excesso prejudica. O HIIT é exigente, e o teu corpo precisa de tempo para recuperar entre treinos.

COMEÇA EM GRANDE

Treinar em grupo faz maravilhas. Se o fitness de grupo é novo para ti, descobre mais em lesmills.com/smart-start.

fitness.manz.pt/grit

facebook.com/lesmillsportugal

LES MILLS
GRIT™