



	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
17.30-18.15	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT
18.30-19.15	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT
19.30-20.15	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT
20.30-21.15	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING	CROSS TRAINING

Cross Training: Προπόνηση που γυμνάζει όλο το σώμα από 5' έως 45'. Προτείνεται για κάποιον/α που θέλει να ξεπεράσει τις προσδοκίες του και αναζητά το κάτι παραπάνω στο κομμάτι του fitness, (Μυϊκή Ενδυνάμωση, Απώλεια Λίπους, Δύναμη, Έκρηξη).

HIIT: Προπόνηση που γυμνάζει όλο το σώμα σε 45'. Προτείνεται για κάποιον/α που θέλει να ξεκινήσει στα πρώτα του στάδια. Είναι η κατάλληλη Προπόνηση για Μυϊκή Ενδυνάμωση, Απώλεια Λίπους και Καρδιοαναπνευστική Αντοχή.