

LES MILLS SPRINT™

30-minuters högintensiv intervallträning (HIIT).

LES MILLS SPRINT™ är ett utmanande högintensivt träningspass där du använder cykeln som verktyg för att pressa din gräns till max och ta din träning till nästa nivå.

Hur vältränad behöver jag vara för att gå på LES MILLS SPRINT™?

Det är ett tufft men enkelt pass där alla kan utmana sig till max utifrån sin individuella träningsnivå.

Hur ofta bör jag träna LES MILLS SPRINT™?

LES MILLS SPRINT™ är ett pass som är utvecklat för att komplettera din ordinarie träning. Vi rekommenderar två pass i veckan för märkbara resultat.

Vad ska jag ha med mig till ett pass?

Bekväma träningskläder, skor, vattenflaska och en handduk är allt du behöver, resten sköter vi.

3 ANLEDNINGAR TILL ATT TRÄNA LES MILLS SPRINT™



Snabba märkbara resultat.



Ökad fettförbränning.



Tidseffektivt.

ARE YOU
FAST
ENOUGH?

För mer information: lesmills.com/sprint

LES MILLS
sprint

A background image showing three people (two women and one man) on exercise bikes, smiling and looking energetic. The image is darkened to serve as a background for the text.

VAD ÄR HIIT?

Högintensiv intervallträning (HIIT) går ut på att varva högintensiva träningsintervaller med vila. OS-idrottare har använt denna typ av träning under flera år och HIIT är nu en av de mest populära träningsformerna i världen.

Varför är HIIT-träning så populärt?

Det ger resultat! Bästa sättet att uppnå effektiva träningsresultat handlar inte om att öka träningsvolymen utan att öka intensiteten.

HIIT-träning är ett optimalt komplement till din ordinarie träning. Genom denna effektiva intervallträning, som LES MILLS SPRINT™ innebär, kommer du att uppnå märkbara resultat.

VAD KAN JAG FÖRVÄNTA MIG?

LES MILLS SPRINT™ är inget vanligt cykelpass. Det är en tuff 30 minuters HIIT-träning som passar alla oavsett träningsbakgrund. Inspirerad av disciplinen Sprint inom cykelsport använder du dig av cykeln som ett verktyg, för att snabbt ta dig mot dina träningsmål. Fördelen med att träna HIIT på cykel är att tekniken är enkel att genomföra och belastningen på kroppens leder minimal.

Klassen är uppbyggd på intervaller där målet är att arbeta på maximal ansträngningsnivå i varje intervall, för att sedan vila och återhämta sig innan du återupprepar intervallen. Intensiteten kan du på ett enkelt sätt justera utifrån din träningsnivå vilket innebär att du ständigt utmanar dig själv utifrån dina egna förutsättningar.

Passet är baserat på den senaste forskningen kring högintensiv intervallträning (HIIT). Studier visar att LES MILLS SPRINT™ ökar energin och ämnesomsättningen flera timmar efter avslutat pass vilket hjälper dig att uppnå resultat på ett tidseffektivt sätt.

HUR KOMMER JAG IGÅNG?

Var på plats i god tid innan passet börjar. Berätta för instruktören om det är ditt första pass så hen kan hjälpa dig på bästa sätt.

I LES MILLS SPRINT™ har du total kontroll över din träning, du kan justera och anpassa tempot samt intensiteten utifrån dina individuella förutsättningar. Instruktören finns tillgänglig genom hela passet och är där för att korrigera teknik samt vägleda dig och gruppen att nå er fulla potential.

Våga ta dig an LES MILLS SPRINT™-utmaningen - **Are you fast enough?**