

**Functional  
Training**

**Maximale Fitness  
in 60 Minuten**



# MODUL HYROX GYM

	<b>9.30</b> HIIT Fettverbrennung			<b>9.30</b> HIIT Fettverbrennung		<b>10.30</b> HYROX Konditionstraining
			<b>17.00</b> BURN / HIIT Fettverbrennung	<b>17.00</b> TABATA Konditionstraining		
<b>17.45</b> STRONG Muskelkräftigung	<b>18.00</b> HIIT Fettverbrennung	<b>17.45</b> TABATA Konditionstraining	<b>18.15</b> HYROX Konditionstraining	<b>18.00</b> HYROX Konditionstraining		
<b>19.00</b> HIIT Fettverbrennung	<b>19.45</b> HYROX Konditionstraining	<b>18.45</b> HYROX Konditionstraining	<b>19.30</b> STRONG Muskelkräftigung			

Reservierung unter [www.matthias-sportcenter.de](http://www.matthias-sportcenter.de)