

**Functional
Training**

**Maximale Fitness
in 60 Minuten**



FUNCTIONAL GYM

	9.30 HIIT Fettverbrennung			9.30 HIIT Fettverbrennung		1030 HYROX Konditionstraining
			17.00 BURN / HIIT Fettverbrennung	17.00 TABATA Konditionstraining		
17.45 STRONG Muskelkräftigung	18.00 HIIT Fettverbrennung	17.30 STRONG Muskelkräftigung	18.15 HYROX Konditionstraining	18.00 HYROX Konditionstraining		
19.00 HIIT Fettverbrennung	19.45 HYROX Konditionstraining	18.45 HYROX Konditionstraining	19.30 STRONG Muskelkräftigung			

Reservierung unter www.matthias-sportcenter.de