



BODYATTACK®

TID	TRÆNINGSTYPE	INTENSITET	FORBRÆNDE KCAL	UDSTYR	MUSIK	RESULTATER
55 MINUTTER	ATLETISK, SPORTS- INSPIRERET TRÆNING	HØJ INTENSITET	OP TIL 730 KCAL	INTET	OPLOFTENDE, MEDRIVENDE MUSIK I HØJT TEMPO, SOM HJÆLPER DIG TIL AT GIVE DIG FULDT UD	STYRKER HJERTET OG FORBEDRER LUNGE- KAPACITETEN, UDVIKLER STYRKE, KOORDINATION OG ADRÆTHED



FAQs

HVAD SKAL JEG HAVE MED?

Tag et par gode sko på, så du står godt fast, og behageligt tøj, så du kan røre dig ubesværet. Medbring gerne et håndklæde og en flaske vand.

HVOR VELTRÆNET SKAL JEG VÆRE?

Alle med en god grundkondition kan deltage i BODYATTACK®. Selv med en middelgod koordinationsevne kan du klare en BODYATTACK®-time, fordi bevægelserne er enkle med korte kombinationer.

HVOR OFTE BØR JEG TRÆNE BODYATTACK®?

Lad der gå en dag mellem dine BODYATTACK®-timer. Det bedste resultat får du, hvis du kan deltage på to til tre BODYATTACK®-timer om ugen.

For mere information, spørg din instruktør eller besøg lesmills.com/bodyattack

 **LifeClub**

LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

Se på holdplanen i dit træningscenter, hvornår du kan træne BODYATTACK®.

lesmills.com



BODYATTACK®

ENERGY IS HIGHLY CONTAGIOUS



LES MILLS
FOR A FITTER PLANET

BODYATTACK®



BODYATTACK® ER SPORTSINSPIRERET KONDITIONSTRÆNING, SOM GIVER STYRKE OG UDHOLDENHED.

BODYATTACK® er højintens intervaltræning, hvor atletiske aerobic-bevægelser kombineres med styrke- og stabilitetsøvelser. Dynamiske instruktører og energisk musik motiverer alle til at nå deres personlige træningsmål – weekendmotionister såvel som hardcore-atleter!

Præcis som i de øvrige Les Mills-programmer introduceres der et nyt BODYATTACK®-program med ny musik og nye øvelser hver tredje måned.

DET GØR BODYATTACK® FOR DIN KROP:

- Forbrænder en masse kalorier.
- Gør din krop fastere og mere veltrænet.
- Forbedrer din generelle kondition og udholdenhed, hvilket er nyttigt, hvis du dyrker andre højenergi-sportsgrene, f.eks fodbold eller tennis.
- Forbedrer din koordinations- og præstationsevne.
- Gør din krop stærkere gennem mave- og rygtræning.
- Forbedrer knoglernes styrke og tæthed.
- Øger din hjerte- og lungekapacitet.



SÅDAN SER EN BODYATTACK®-TIME UD

BODYATTACK® er et 55-minutters intervaltræningsprogram, hvor pulsen kommer helt op i to omgange. I en BODYATTACK®-time har vi 11 melodier med forskelligt træningsfokus, så du får rig mulighed for at udfordre din kondition, udholdenhed og styrke.

1. OPVARMNING

Til den første melodi er der plads til store bevægelser, der varmer kroppen op.

2. MIXED IMPACT

Under denne melodi øges udvalget af bevægelser og trin, og kroppen forberedes på at skulle arbejde.

3. AEROBIC

Nu bygger vi intensiteten og bevægelsernes omfang op gennem forskellige alternativer, som du selv tilpasser til dit træningsniveau.

4. PLYOMETRISK TRÆNING

Det er timens første intensitetshøjdepunkt, hvor kroppen belastes med hurtige og højintense plyometriske øvelser (hvor man hopper). Denne type træning anvendes inden for forskellige sportsgrene.

5. STYRKE FOR OVERKROPPEN

Nu sænker vi pulsen, så kroppen kan komme til kræfter. Samtidig træner vi styrke. Der fokuseres på øvelser for skuldre, bryst, triceps og torso (mave og ryg), så overkroppen tones.

6. LØB

Her jogger vi og udfører forskellige løbetrin og kombinationer, samtidigt med at benene forberedes til næste højdepunkt.

7. AGILITY

Test din hurtighed, adræthed og præstationsevne gennem forskellige bevægelser. Det bliver ikke kedeligt!

8. INTERVAL

Her udfordres din hjerte- og lungekapacitet gennem intervalarbejde.

9. POWER

Nu er vi nået til sidste pulshøjdepunkt, hvor du udfordrer dig selv gennem kraftbetonede bevægelser, som giver maksimal træningseffekt.

10. STYRKE FOR UNDERKROPPEN

Så er tiden inde til at få pulsen ned igen og samtidigt styrke den nedre del af kroppen.

11. STRÆK

Tillykke! Det lykkedes! Så er det tid til at strække ud og give kroppen tid til at komme sig.