

Мягкий фитнес

сочетание силовых упражнений с оборудованием и упражнений на дыхание и растягивание.

Суперфигура

занятие, на котором 1-ая часть времени отводится аэробной части, остальное время – силовой т

Интервальная тренировка

тренировка для подготовленных, с нагрузкой высокой интенсивности, в течение которой череду

Голливудские ножки

тренировка высокой эффективности (для подготовленных), направленная на нижнюю часть тел