



LR
LR:GO

LR:GO KOUČING
**VYTRVALOSŤ &
REDUKCIA HMOTNOSTI**

ZVÝŠTE SVOJU VYTRVALOSŤ A ZNÍŽTE SVOJU HMOTNOSŤ

Váš tréningový úspech je ovplyvnený mnohými faktormi. Patria medzi ne vyvážený výživový plán a samozrejme fitness program, ktorý je úplne založený na Vašich cieľoch a potrebách.

Tento tréningový plán je presne pre Vás, ak chcete zlepšiť svoju vytrvalosť a znížiť svoju telesnú hmotnosť! LR:GO Vás podporí prepracovaným tréningovým plánom s 15 tréningovými jednotkami – ideálne na mesiac. S každým tréningom naberajú na intenzite, a preto by ste mali tréningové plány prechádzať jeden za druhým. Donútia Vás zapotiť sa a pomôžu Vám zlepšiť Vašu vytrvalosť a dosiahnuť vysnívanú váhu.

Čo vlastne prináša vytrvalostný tréning?

- Posilnenie imunitného systému
- Zlepšenie spaľovania tukov
- Ventiláciu stresu

Típ

Váš LR:GO kouč Vám ponúka odborné tipy, veľa inšpirácie pre vyvážený jedálniček a cvičebné videá, s ktorými môžete začať z domova za menej ako 20 minút.

Bavte sa so svojím
LR:GO koučom!

LR:GO



ZAMERANIE: VYTRVALOSŤ

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)					
					
CHÔDZA	NOHA K ZADKU	VYSOKÉ KOLENÁ	KOLENO K LAKŤU	ÚKROK	ÚKROK + ÚDER
Chôdza na mieste	Striedavo zdvíhajte pätu k zadku	Striedavo zdvíhajte kolená nahor	Zdvihnite ruky k hlave a diagonálne spájajte kolená a lakte	Striedavo vykročte nohou napravo a naľavo	Striedavo vykročte nohou napravo a naľavo + striedavo boxujte
VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa
DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.

ZAMERANIE: CELÉ TELO

3 KOLÁ (5 cvikov = 1 kolo)



POMALÝ PANÁK

Striedavo rozťahujte nohy do strany + zdvíhajte a spúšťajte ruky

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



ÚKROK + ÚDER

Striedavo vykročte nohou napravo a naľavo + striedavo boxujte

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



POMALÝ ANGLIČÁK

Burpee, nohu dávajte jednu po druhej dozadu

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA

Plank, opora na predlaktiach

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



POMALÝ HOROLEZEC

Mountain climber, opora na rukách + striedavo priťahujte kolená

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: NOHY



3 KOLÁ (5 cvikov = 1 kolo)



VÝSTUP

(VPRAVO)

Pravou nohou vykročte na stoličku



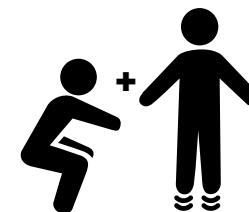
VÝSTUP

(VĽAVO)

Ľavou nohou vykročte na stoličku



DREPY



DREP S VÝSKOKOM

Výskok z drepu



DREP VÝDRŽ

Výdrž v drepe

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: HORNÁ POLOVICA TELA



3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



UPAŽIŤ A KRÚŽIŤ

Držte ruky vo výške ramien a krúžte

VARIÁCIA
+ činky

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



OBRÁTENÝ MOTÝLIK

Hornú časť tela mierne predkloňte + ruky natiahnite dozadu

VARIÁCIA
+ činky

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



ŠIROKÉ KLIKY

Kliky s rukami široko od seba, kolená na podlahe

VARIÁCIA
Zdvihnúť kolená

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA S OTÁČANÍM

Otáčajte hornú časť tela a súčasne natiahajte ruky

VARIÁCIA
Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA S ÚKROKMI

Opora na rukách + nohami striedavo vykročte do strán

VARIÁCIA
Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



DOSKA

Plank, opora na predlaktiach

VARIÁCIA
Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.

ZAMERANIE: HORNÁ POLOVICA TELA



3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)

→						
POMALÉ VYSOKÉ KOLENÁ	VYSOKÉ KOLENÁ	VÝPAD	VÝPAD	ŠIROKÉ KLIKY	SKOK ZO STRANY NA STRANU	DOSKA DREP VÝSKOK
Pomaly striedavo zdvíhajte kolená nahor	Striedavo zdvíhajte kolená nahor	(VPRAVO) Výpad pravou nohou	(VĽAVO) Výpad ľavou nohou	Kliky s rukami široko od seba, kolená na podlahe	Opora na rukách + striedavý skok doprava a doľava	Z opory na rukách sa zdvíhajte do drepu a vyskočte
VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA + Činky	VARIÁCIA + Činky	VARIÁCIA Zdvihnúť kolená	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa
DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 1 Min.

ZAMERANIE: BRUCHO

2 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)

2 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)						
						
SKLAPOVAČKY	SKLAPOVAČKY SO ZDVIHNUTÝMI NOHAMI	SKLAPOVAČKY SO ZDVIHANÍM NŮH	VÝDRŽ	DOSKA NA BOKU	DOSKA NA BOKU	VÝKOP KOLENOM
Nohy na podlahe, zdvíhajte hornú polovicu tela	Nohy na 90°, zdvíhajte hornú polovicu tela	Zdvihnite hornú polovicu tela a priťahujte kolená; hornú časť tela a nohy súčasne položte	Nohy natiahnuť a vydržať v sed-lahu.	(VĽAVO) Bočná opora na ľavom predlaktí, boky držte hore	(VPRAVO) Bočná opora na pravom predlaktí, boky držte hore	V stojí natiahnite ruky nad hlavu, potom ich znovu spustíte, striedavo spájajte kolená a lakte
VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA —	VARIÁCIA Nohy dať bližšie k podlahe	VARIÁCIA Pohybuje bokmi hore a dole	VARIÁCIA Pohybuje bokmi hore a dole	VARIÁCIA Zvýšenie tempa
DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 1 Min.

ZAMERANIE: HIIT

3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)

→						
						
VYSOKÉ KOLENÁ	DREP VÝDRŽ + ÚDER	VYSOKÉ KOLENÁ	DREP VÝDRŽ + ÚDER DO STRANY	VYSOKÉ KOLENÁ	SKÁKACÍ PANÁK	VÝSKOK Z DOSKY DO SKÁKACÍHO PANÁKA
Striedavo zdvíhajte kolená nahor	Výdrž v drepe + box smerom dopredu	Striedavo zdvíhajte kolená nahor	Výdrž v drepe + box križom do strany	Striedavo zdvíhajte kolená nahor		Panák a skok do opory na rukách
VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa
DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 1,5 Min.

ZAMERANIE: HORNÁ ČASŤ TELA

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



<p>ŠIROKÉ KLIKY</p>	<p>DIAMANTOVÉ KLIKY</p>	<p>DOSKA S CHŔDZOU PO RUKÁCH</p>	<p>PAVÚČÍ PLANK NA LAKŤOCH</p>	<p>SUPERMAN</p>	<p>SUPERMAN VÝDRŽ</p>																								
<p>Kliky s rukami široko od seba, kolená na podlahe</p>	<p>Kliky s rukami pri sebe, lakte blízko hrudného koša, kolená na podlahe</p>	<p>Opora na rukách, rukami chodiť dopredu a dozadu</p>	<p>Opora na predlaktiach + kolená priťahovať stranou smerom k rukám</p>	<p>Poloha na bruchu, zdvihnúť prsia zo zeme, ruky nad hlavou</p>	<p>Poloha na bruchu, zdvihnúť prsia zo zeme a držať hore</p>																								
<p>VARIÁCIA Zdvihnúť kolená</p>	<p>VARIÁCIA Zdvihnúť kolená</p>	<p>VARIÁCIA —</p>	<p>VARIÁCIA Zvýšenie tempa</p>	<p>VARIÁCIA Zároveň zdvihnúť aj nohy</p>	<p>VARIÁCIA Zároveň zdvihnúť aj nohy</p>																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>30 Sek.</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	30 Sek.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>30 Sek.</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	30 Sek.
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	30 Sek.																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	30 Sek.																												

ZAMERANIE: NOHY, ZADOK



3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



SUMO DREPY

Drepy v širokom stojí rozkročnom

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DREP S VÝSKOKOM

Výskok z drepu

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DREP VÝDRŽ

Výdrž v drepe

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



PANVOVÝ MOST

Poloha na chrbte, postaviť nohy, zdvíhať a položiť panvu

VARIÁCIA

+ umiestnenie čínok na boky

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



ZDVÍHANIE NÔH (VPRAVO)

Ľah na strane, zdvihnúť a položiť pravú nohu

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



ZDVÍHANIE NÔH (VĽAVO)

Ľah na strane, zdvíhať a položiť ľavú nohu

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	1 Min.

ZAMERANIE: INTENZÍVNY HIIT

3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)

3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)						
						
SKÁKACÍ PANÁK	ZO ŠIROKÉHO DO ÚZKEHO DREPU	VYSOKÉ KOLENÁ	HOROLEZEC	VYSOKÁ DOSKA	VÝSKOK Z DOSKY DO SKÁKACIEHO PANÁKA	SKÁKAJÚCI PANÁK V PLANKU
	Skákanie zo širokého do úzkeho drepu	Striedavo zdvíhajte kolená nahor	Mountain climber, opora na rukách + striedavo priťahovať kolená	Plank, výdrž v opore na rukách	Na striedačku panák + skok do opory na rukách	Opora na rukách + nohami skákať od seba a späť k sebe
VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa
DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 1 Min.

ZAMERANIE: CELÉ TELO



3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



<p>VÝSTUP (VPRAVO) Pravou nohou vykročte na stoličku</p>	<p>VÝSTUP (VĽAVO) Ľavou nohou vykročte na stoličku</p>	<p>HOROLEZEC NA STOLIČKE Opora na rukách na stoličke Striedavo priťahovať kolená</p>	<p>DOSKA NA STOLIČKE Opora na predlaktiach na stoličke</p>	<p>TRICEPSOVÝ KLIK Oprite sa o stoličku, pokrčte kolená, pohybujte panvou hore a dole</p>	<p>SKLAPOVAČKY SO ZDVIHNUÝMI NOHAMI Poloha na chrbte, nohy na stoličku, zdvíhať hornú časť tela</p>																								
<p>VARIÁCIA Zvýšenie tempa</p>	<p>VARIÁCIA Zvýšenie tempa</p>	<p>VARIÁCIA Zvýšenie tempa</p>	<p>VARIÁCIA —</p>	<p>VARIÁCIA Natiahnúť nohy</p>	<p>VARIÁCIA Zdvihnúť nohy zo stoličky</p>																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>30</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	30	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>—</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	—	<table border="1"> <thead> <tr> <th>DOBA</th> <th>PAUZA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>30 Sek.</td> <td>1 Min.</td> </tr> </tbody> </table>	DOBA	PAUZA	30 Sek.	1 Min.
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	30																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	—																												
DOBA	PAUZA																												
30 Sek.	1 Min.																												

ZAMERANIE: NOHY



3 KOLÁ (7 cvikov = 1 kolo)

BOČNÝ VÝPAD	BOČNÝ VÝPAD	DREP VÝSKOK DREP	CHÔDZA V BOČNOM DREPE	ZDVIH NOHY S VÁHOU TELA	ZADNÝ KOP	ZADNÝ KOP
(VPRAVO) Výpad vpravo	(VĽAVO) Výpad vpravo	Striedanie medzi normálnym drepom a drepom s výskokom	Výdrž v drepe + krok striedavo doľava a doprava	Striedajte drep a stoj, zdvihnite natiahnutú nohu – ruka sa dotkne chodidla	(VPRAVO) Pravá noha v stoj kopne dozadu, trup mierne predklonený	(VĽAVO) Ľavá noha v stoj kopne dozadu, trup mierne predklonený
VARIÁCIA + činky	VARIÁCIA + činky	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Natiahnuť nohy	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa
DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 1 Min.

ZAMERANIE: BRUCHO

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)



HOROLEZEC

Mountain climber, opora na rukách + striedavo priťahovať kolená

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DOSKA S OTÁČANÍM BOKOV

Opora na predlaktiach + rotácia bokov

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DOSKA

Opora na predlaktiach

VARIÁCIA

—

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30



SKLAPOVAČKY

Poloha na chrbte, zdvíhanie natiahnutých rúk a nôh, ruky a nohy sa navzájom dotýkajú, potom ich znovu položte

VARIÁCIA

Ruky a nohy dávať až na podlahu

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



RUSKÝ TWIST

Mierne zaklonený chrbát v sede, otáčajte hornou časťou tela

VARIÁCIA

So záťažou

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



ZAKLONENIE A VÝDRŽ

V sede sa zakloňte a držte

VARIÁCIA

Zdvihnúť nohy

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—

ZAMERANIE: STREDNÝ HIIT

3 KOLÁ (6 cvikov = 1 kolo)

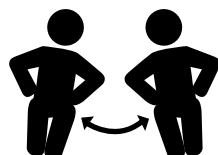


SKÁKACÍ PANÁK

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



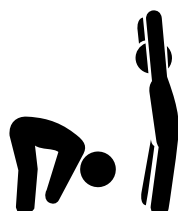
SKOK Z MIESTA NA MIESTO

V podpore skáčte striedavo doľava a doprava

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



DOTYK ZEME + NATIAHNUTIE

V stojí sa dotknite obomi rukami podlahy, potom sa narovnajete a vytiahnite ruky nahor

VARIÁCIA

+ výskok v stojí

DOBA	PAUZA
30 Sek.	30 Sek.



T-ROTÁCIA

Postavte sa do stojá rozkročného, predkloňte sa pred seba a striedavo sa dotýkajte diagonálne chodidla

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



SKOK V PLANKU

Položte ruky na podlahu, skočte nohami dozadu do pozície planku a potom naspäť

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	—



HOROLEZEC S ROTÁCIOU

Mountain climber, opora na rukách, striedavo diagonálne priťahovať kolená k laktom

VARIÁCIA

Zvýšenie tempa

DOBA	PAUZA
30 Sek.	1 Min.

ZAMERANIE: CELÉ TELO



3 KOLÁ (8 cvikov = 1 kolo)



VYSOKÁ DOSKA	VYSOKÁ DOSKA	VYSOKÁ DOSKA	KLIKY	DOSKA NA BOKU + BOKY V ZDVIHU	DOSKA NA BOKU VÝDRŽ	DOSKA NA BOKU + BOKY V ZDVIHU	DOSKA NA BOKU VÝDRŽ
TOE SIDE TO SIDE Opora na rukách na stoličke + striedavo dávajte pravú a ľavú nohu vedľa stoličky	RIGHT LEG UP Plank, opora na rukách + pravá noha výkop hore	LEFT LEG UP Plank, opora na rukách + ľavá noha výkop hore	Klik na stoličke	Opora na pravej strane + ľahký pohyb bokmi hore a dole	(VPRAVO) PLANK NA BOKU Bočná podpora vpravo, výdrž	Opora na ľavej strane + ľahký pohyb bokmi hore a dole	(VĽAVO) PLANK NA BOKU Bočná podpora vľavo, výdrž
VARIÁCIA Skokom	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zdvihnutie hornej nohy a výdrž	VARIÁCIA Zvýšenie tempa	VARIÁCIA Zdvihnutie hornej nohy a výdrž
DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 30 Sek.	DOBA PAUZA 30 Sek. —	DOBA PAUZA 30 Sek. 1 Min.

GO FURTHER. GO HIGHER. LR:GO.

S LR: GO & Mind Master Extreme sa môžete pripraviť na nadchádzajúci tréning^{1 2 3}, počas tréningu zo seba dostať to najlepšie^{4 5} a podporiť svoju regeneráciu^{6 7}.



PERFORMANCE GEL

Prípravte sa na štart! Prípravte telo aj myseľ na nadchádzajúci tréning, aby ste zo seba mohli vydať všetko a mali pri športe veľa sily. Správne živiny PRED cvičením Vám dodajú dostatok energie, aby ste mali správny výkon a mohli skutočne začať^{1 2 3}.



PERFORMANCE POWDER

Dostaňte zo seba to najlepšie! Vaše telo POČAS tréningu zo seba vydáva to najlepšie. So správnymi živinami mu pomôžete vytrvať a udržať svoj výkon a vytrvalosť³ počas tréningu. Váš kardiovaskulárny systém a rovnováha elektrolytov sú tu mimoriadne dôležité!^{4 5}



PERFORMANCE SHAKE

Teraz je dôležité dopriať svojmu telu PO tréningu oddychovú fázu – v tejto chvíli prebiehajú dôležité procesy obnovy a budovania, ktoré sú pre úspech Vášho tréningu kľúčové. Svaly sa uvoľňujú a začínajú rásť^{7 8}, kosti a chrupavky sa zotavujú po záťaži z tréningu⁸.



Dostupné aj s broskyňovo-banánovou príchuťou

¹ Kyselina pantoténová prispieva k novej duševnej výkonnosti. Kyselina pantoténová prispieva k normálnemu energetickému metabolizmu. Kyselina pantoténová pomáha znižovať únavu a vyčerpanie. Kyselina listová, vitamín B12 a horčík prispievajú k normálnemu fungovaniu psychiky. Zinok prispieva k novej duševnej výkonnosti. ² Železo a horčík pomáhajú znižovať únavu a vyčerpanie. Biotín a kyselina pantoténová prispievajú k normálnemu energetickému metabolizmu. ³ Vitamín C, thiamín a niacín prispievajú k normálnemu energetickému metabolizmu. Vitamín C a vitamín B6 pomáhajú znižovať únavu a vyčerpanie. ⁴ Železo prispieva k normálnemu transportu kyslíka v tele. Thiamín prispieva k novej duševnej výkonnosti. ⁵ Horčík prispieva k rovnováhe elektrolytov. ⁶ Vitamín C prispieva k novej duševnej výkonnosti. ⁷ Horčík a vitamín D prispievajú k udržaniu novej duševnej výkonnosti. ⁸ Bielkoviny prispievajú k zvýšeniu svalovej hmoty.