

HOT IRON™ Xpress



Das IRON SYSTEM™ präsentiert das Programm für ganz Eilige, die dennoch nicht auf echte Trainingseffekte verzichten wollen: HOT IRON™ Xpress. Zeit ist heutzutage eines unserer wichtigsten Güter und einer der wichtigsten Gründe (oder eine der besten Ausreden) keinen Sport zu treiben. Dies und die neuesten Erkenntnisse über intensives Training führten zu diesem Derivat der allseits bekannten und erfolgreichen HOT IRON™2-Serie. Ab sofort erhalten die Instructoren des IRON SYSTEM™ eine kostenlose Anleitung wie sie Ihre verschiedenen HOT IRON™2-Klassen auf

knackige und intensive 30-minuten Einheiten verkürzen können. Zu jedem HOT IRON™2-Stundenbild wird es eine eigene, effiziente HOT IRON™ Xpress geben! Wie schon bei den drei unterschiedlichen 30-minuten Versionen des IRON WORKOUT™ handelt es sich hierbei nicht um einen fixen Bestandteil der sportwissenschaftlich orientierten Periodisierung des IRON SYSTEM™, sondern um eine Art Notfallplan für unserer Mitglieder in besonders hektischen Zeiten.

www.iron-system.com