



PILOXING® Knockout

ist der ultimative Test für Athletik und das neueste Programm der weltbekannten Fitness-Marke PILOXING®. Knockout bringt Fitness auf ein vollkommen neues Level!

Dieses Killer-Training wird nicht nur deine Ausdauer bis aufs Äußerste testen, sondern deine körperlichen Fähigkeiten weit über deine bisherigen Grenzen hinaus antreiben.

Mit diesem High-Intensity, plyometrischen, funktionellen „core-centric“ Programm wirst du Hindernisse überwinden und dein Fitnessniveau zu Höchstleistungen anspornen, von denen du nie erwartet hättest, dass dein Körper dazu in der Lage ist.

Steffi wird dich durch 6 Runden führen, die jeweils aus einer dreiminütigen Basis und einem 2-Minuten-Drill bestehen.

Jede Basis bietet dir eine völlig neue Art an High-Intensity und Core-kräftigenden Übungen, beeinflusst von Functional Training, Boxen, Cardio und Plyometrik. Die Drills bestehen aus dynamischen Klassikern mit hard-core Twist – wie Push-up mit Burpee.

Dieses 45-minütige Power-Workout beinhaltet Warm-Up, Cool Down und diese ungebremste Energie die PILOXING® berühmt gemacht hat.

It's sure to – Knock You Out!

Komm zu unserem Knockout Day und teste deine Grenzen:

Achtung: Nicht für Anfänger oder Personen ohne Sport Erfahrung geeignet!

Weitere Infos

Mehr Informationen zum PILOXING®-System unter www.piloxing.com.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=cnPcrf3LEeo>

