

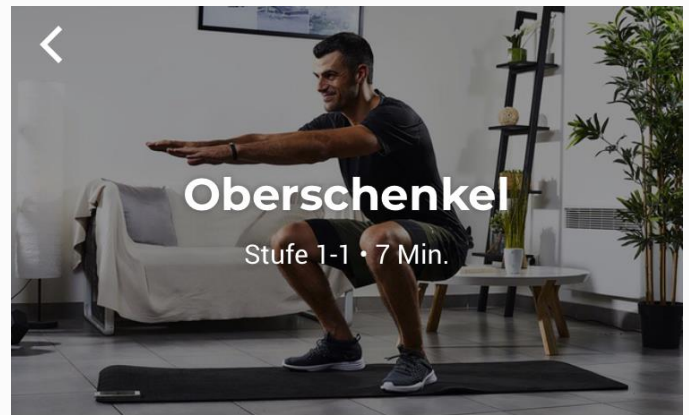


Vous avez l'impression de négliger le travail des jambes ?

Renforcez vos cuisses avec le Focus Cuisses qui contient des exercices avec ou sans matériel. Il est un excellent complément sportif.

Obtenez des cuisses robustes avec ce Focus.

[Commencer le focus](#)

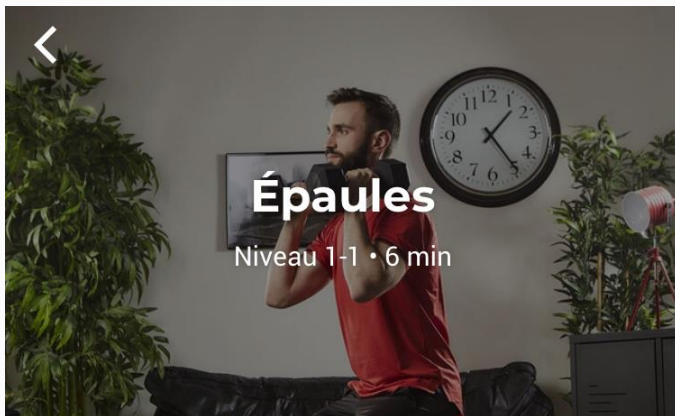


Du hast das Beintraining etwas schleifen lassen?

Stärke mit diesem Turbo-Zyklus mit und ohne Equipment deine Beinmuskulatur. Unser Beintraining ist die perfekte Abrundung zu deinem Fitness-Programm.

Dieser Turbo-Zyklus gibt dir eisenharte Oberschenkel und Waden.

[Turbo-Zyklus starten](#)



Épaules

Niveau 1-1 • 6 min

Vous aimeriez avoir des épaules développées ?

Le Focus Épaules est idéal. Il complète la musculation des bras et du dos. Vous affichez une musculature harmonieuse et obtenez une carrure impressionnante. Avec ou sans équipement, découvrez des exercices ciblés originaux.

Donnez une nouvelle envergure à vos épaules avec ce Focus !

Commencer le focus



Schultern

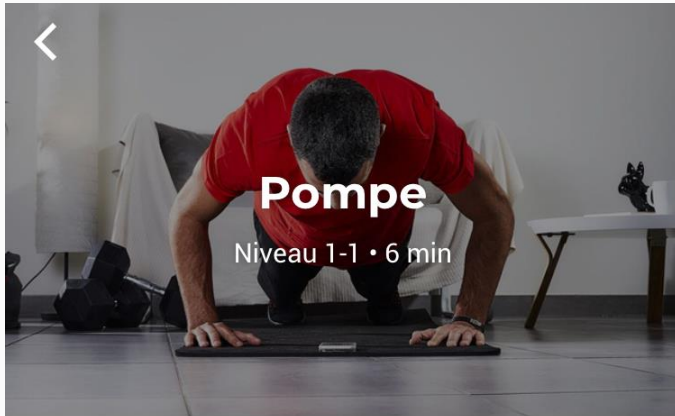
Stufe 1-1 • 7 Min.

Du träumst von umwerfenden Schultermuskeln?

Dann ist dieser Schulter-Zyklus genau das Richtige für dich. Dieses Programm rundet dein Arm- und Rückentraining perfekt ab – für einen ausgewogenen Körperbau und breite Schultern. Diese brandneuen Übungen funktionieren mit und ohne Equipment.

Hol dir mit diesem Turbo-Zyklus ein richtig breites Kreuz!

Turbo-Zyklus starten



Vous souhaitez devenir un as des pompes ?

Le Focus Pompe contient tous les exercices de push-ups possibles. Vous sculptez toutes les portions de vos pectoraux et êtes progressivement capable de réaliser plus de répétitions.

Le Focus Pompe vous attend pour vous tailler un torse en acier !

Commencer le focus

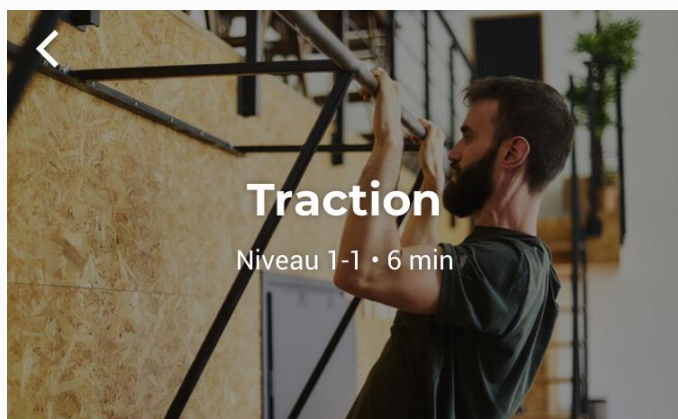


Verwandle dich in eine menschliche Hubmaschine!

Dieser Turbo-Zyklus bietet dir alle Liegestütz-Varianten, die du dir vorstellen kannst. Damit aktivierst du sämtliche Bereiche deiner Brustmuskulatur. Der Clou dabei: Du schaffst mit der Zeit immer mehr Wiederholungen.

Hol dir mit diesem Turbo-Zyklus ein stahlhartes Muskelkorsett!

Turbo-Zyklus starten



Traction

Niveau 1-1 • 6 min

Vous voulez développer votre dos tout en progressant en traction ?

Doublez votre nombre maximum de répétitions avec le Focus Traction. Vous découvrirez différentes variantes de traction pour exceller à cet exercice et muscler efficacement votre dos.

Devenez une vraie machine à traction !

Commencer le focus



Klimmzüge

Stufe 1-1 • 7 Min.

Pack dir Muskeln auf den Rücken und entfalte deine volle Power an der Klimmzugstange!

Verdopple mit diesem Turbo-Zyklus deine maximale Wiederholungszahl. Entdecke unterschiedliche Klimmzug-Varianten und werde zum Ass an der Stange. Stärke dabei effektiv deine Rückenmuskulatur.

Verwandle dich jetzt zur Klimmzug-Maschine!

Turbo-Zyklus starten



Vous souhaitez muscler efficacement votre dos ?

Le Focus Dos est dédié au développement musculaire dorsal. Il vous propose un large choix d'exercices avec ou sans matériel. Votre posture s'améliore et votre dos se dessine.

Affichez un dos musclé grâce à ce Focus !

Commencer le focus



Du willst am Rücken effektiv Muskeln aufbauen?

Nimm dir mit diesem Turbo-Zyklus deine Rückenmuskulatur vor. Greif dabei auf eine große Bandbreite an Übungen mit und ohne Equipment zurück. Verbessere dadurch deine Haltung und trainier dir eine gut definierte Rückenmuskulatur an.

Bring mit diesem Turbo-Zyklus deine Rückenmuskeln zum Vorschein!

Turbo-Zyklus starten



Vous voulez des abdos apparents ?

Sculptez votre abdomen avec le Focus Abdos qui vous propose des exercices de crunchs statiques et dynamiques. Avec ou sans haltère, ce Focus rend vos abdominaux visibles et saillants.

À vous la tablette de chocolat !

Commencer le focus



Hast du Lust auf einen echten Sixpack?

Dieser Turbo-Zyklus verschafft dir einen richtig knackigen Sixpack. Absolvier dafür statische und dynamische Bauchmuskelübungen. Ob mit oder ohne Zusatzgewicht: Dieses Programm lässt die Bauchmuskeln sprießen.

Ran an den Speck und her mit dem Waschbrettbauch!

Turbo-Zyklus starten

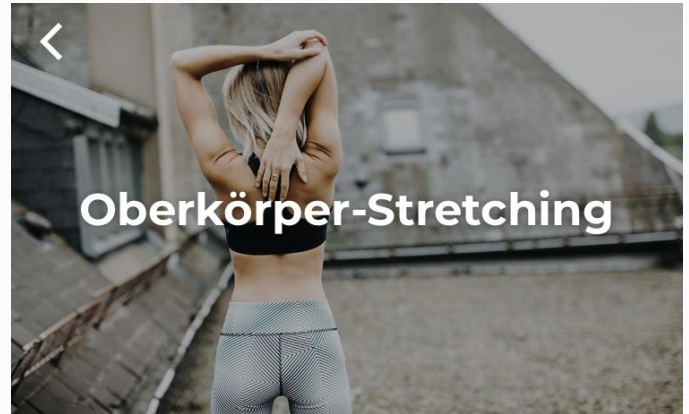


Spécial haut du corps

Les muscles du haut du corps ont été intensément mis à contribution ? Ce circuit de stretching est fait pour vous !

Vous retrouvez des étirements spécifiques, ciblant vos bras, votre dos, vos pectoraux ou encore vos épaules, pour relâcher les tensions après votre entraînement.

Commencer le stretching



Oberkörper-Stretching

Du hast im letzten Oberkörpertraining die Muskulatur ziemlich hart ran genommen? Dann ist das hier genau der richtige Dehnungs-Zyklus für dich.

Der Durchlauf beinhaltet Spezialübungen, die auf die Arme, den Rücken, die Brustmuskulatur und die Schultern abzielen. Dadurch löst du die Verspannungen vom letzten Workout.

Mit dem Stretching starten



Gain de souplesse

Vers la souplesse et au-delà ! Avec ce circuit de stretching, vous serez plus souple que le roseau. Votre corps ne sera jamais une entrave et vous aurez la sensation de pouvoir davantage vous dépasser lors de vos séances de renforcement musculaire.

Alors, partant pour gagner en souplesse ?

Pour éviter tout risque de blessure, ne réalisez pas ce circuit directement après votre entraînement.

Commencer le stretching



Geschmeidige Gelenke

Erreiche maximale Flexibilität! Mit diesem Stretching-Zyklus wirst du geschmeidig wie ein Tiger. Überwinde deine körperlichen Blockaden, um beim Krafttraining deine volle Leistungsfähigkeit zu entfalten.

Bist du bereit, an deiner Gelenkigkeit zu arbeiten?

Um Verletzungen vorzubeugen, solltest du diesen Zyklus nicht direkt nach dem Workout absolvieren.

Mit dem Stretching starten



Challenge Kettlebell

Il ne vous reste plus que 9 jours pour réaliser ce challenge.

Envie de brûler des calories et de gagner en force ?

Les Challenges Kettlebell contiennent des exercices efficaces et variés. Concentrez-vous sur la qualité du mouvement et voyez vos muscles se développer à vitesse grand V.

Attention ce challenge nécessite une Kettlebell. Nous recommandons d'utiliser une Kettlebell de 8 kg pour les femmes et 12 kg pour les hommes.

Difficulté de ce challenge : Facile
100% des utilisateurs FizzUp réussissent ce challenge.

[Commencer le challenge](#)



Fitnessaufgabe: Kettlebell 6

Verbleibende Zeit für diese Fitnessaufgabe:
2 Tage

Mit den Kettlebell-Fitnessaufgaben bekommst du eine bunte Palette effektiver Übungen an die Hand, mit denen du effektiv Kalorien verbrennst und Kraft aufbaust.

Konzentrier dich darauf, die Übungen einzustudieren, um im Handumdrehen deine Muskeln zu stärken. Für diese Fitnessaufgabe brauchst du eine Kettlebell. Wir empfehlen Frauen ein Gewicht von 8 und Männern ein Gewicht von 12 Kilo.

Schwierigkeitsgrad der Aufgabe: schwer
(15 % der FizzUp-Anwender können diese Aufgabe bewältigen)

[Mit der Aufgabe starten](#)