

<

DB-800

5 Semaines


15 Entraînements

Avec équipement

Vous souhaitez vous muscler avec haltères ou barre de musculation ?

Ce programme développe vos bras, vos épaules, vos pectoraux, votre dos et le bas du corps (en option). En 5 semaines, prenez jusqu'à 2kg de muscle répartis sur les zones stratégiques du corps.

COMMENCEZ MAINTENANT



<

KH-800

5 Wochen

15 Workouts

Mit Equipment

Hol dir nur mit Kurzhanteln oder einer Klimmzugstange dicke Muskelpakete!

Stärke deine Arme, Schultern, Brust- und Rückenmuskeln sowie optional den Unterkörper. Pack dir in nur fünf Wochen bis zu zwei Kilo Muskelmasse auf die Knochen. Und zwar da, wo es drauf ankommt!

JETZT STARTEN

LES UTILISATEURS SATISFAITS



Alexandre



"J'adore l'univers de ce programme ! C'est vraiment ludique et super motivant. Je ne m'étais jamais entraîné avec haltères, mais depuis ce programme, j'adore !"



Marc



"Ce programme a tout à fait correspondu à mes attentes. On apprend progressivement à utiliser les haltères, et on y prend goût !"

ERFOLGSGESCHICHTEN



Alexander



"Mir gefällt die Atmosphäre mit dem spielerischen Ansatz sehr. Das Ganze ist extrem motivierend. Ich habe noch nie mit Hanteln trainiert. Seit diesem Programm bin ich aber ein echter Fan des Hanteltrainings!"



Mark




"Das Programm hat mich nicht enttäuscht. Du tastest dich dabei allmählich an die Hanteln heran und kommst dabei richtig auf den Geschmack!"



COMMENCEZ MAINTENANT



JETZT STARTEN



HIIT

4 Semaines


12 Entraînements

Sans équipement

Envie de vous dépenser à fond ?

Avec des entraînements courts et intenses, développez votre endurance et votre explosivité tout en brûlant des calories jusqu'à 24h après l'effort.

COMMENCER MAINTENANT



HIIT

4 Wochen

12 Workouts

Ohne Equipment

Gib beim HIIT Vollgas!

Durch die kurzen und intensiven Workouts entwickelst du Ausdauer und Explosivität. Außerdem verbrennst du bis zu 24 Stunden nach dem Training noch Kalorien.

JETZT STARTEN

DES UTILISATEURS SATISFAITS



Vivien



"Ce programme m'a fait perdre des litres de sueur et c'est ce que j'aime. J'ai pu me défouler à fond, sans réfléchir."



Sandra



"Un programme qui ne ment pas sur ses promesses. Des séances hyper courtes à intensité maximales, ça me convient totalement. Les entraînements sont courts et condensés, parfois c'est tellement intense que ça joue avec notre mental ! J'adore !"

ERFOLGSGESCHICHTEN



Walther



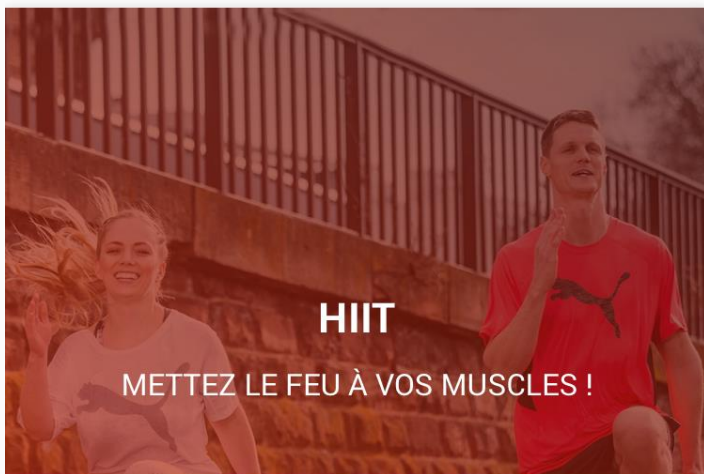
"Bei diesem Training fließt der Schweiß in Strömen – genau, wie ich es mag. Eine tolle Art, nach einem stressigen Tag Dampf abzulassen und den Kopf freizukriegen."



Sandra




"Das HIIT lässt keine Wünsche offen. Die Workouts sind extrakurz und extrem intensiv – genau so, wie ich es mir gewünscht habe! Manchmal war das Training so hart, dass du auch mental voll gefordert warst. Ein bärenstarkes Programm!"



COMMENCER MAINTENANT



JETZT STARTEN



LA GUERRE DES KILOS


5 Semaines

15 Entraînements

Sans équipement

Ne laissez plus vos complexes vous gâcher la vie ! Associé à une alimentation équilibrée, ce programme accélère votre perte de poids grâce à des exercices cardio. En complément, des exercices de renforcement musculaire tonifient votre corps.

COMMENCER



KAMPF DEN KILOS

5 Wochen

15 Workouts

Ohne Equipment

Mehr Fitness für mehr Selbstbewusstsein!

Kombinier in diesem Programm eine ausgewogene Ernährung mit effektivem Kardiotraining. So schaltest du beim Abnehmen hoch in den nächsten Gang. Als Bonus bekommst du bei diesen Kräftigungsübungen auch noch richtig knackige Muskeln.

JETZT STARTEN

DES UTILISATEURS SATISFAITS



Marc



"Efficace je confirme ! Beaucoup de sueur et de motivation et cela a payé ! 6 kg de perdus :D"



Matthieu



"J'en avais marre de me voir dans un miroir avec ce surplus de poids... Alors j'ai commencé le programme la guerre des kilos. J'étais très déterminé, et j'ai suivi à la lettre les recommandations du coach. Maintenant je suis tout à fait satisfait de mon corps !"

ERFOLGSGESCHICHTEN



Mark



"Effektiv ist das Programm auf jeden Fall! Du schwitzt wie verrückt und bist voll gefordert – was sich natürlich bezahlt macht! Meine Bilanz: sechs Kilo weniger."



Matthias



"Ich hatte die Nase voll von den ganzen überflüssigen Pfunden, die mir jedes Mal beim Blick in den Spiegel ins Auge stachen ... Also habe ich den Kilos den Kampf angesagt. Ich war wild entschlossen und habe die Befehle des Trainers aufs Wort befolgt. Und was soll ich sagen: Ich bin jetzt rundum zufrieden mit meinem Körper!"



LA GUERRE DES KILOS

ATTAQUEZ LES KILOS LÀ OÙ ILS SE TROUVENT !


COMMENCER



KAMPF DEN KILOS

NIMM DEINE FETTRESERVEN INS VISIER

JETZT STARTEN



MALIBU

5 Semaines


15 Entraînements

Sans équipement

Vous voulez des pectoraux et des abdominaux taillés ?

Vous allez sculpter les muscles du haut du corps avec une sélection des meilleurs exercices pour les pectoraux et les abdominaux. Une barre de traction est proposée en option.

COMMENCER



BEACH-WORKOUT

5 Wochen

15 Workouts

Ohne Equipment

Dein Ziel: pralle Brustmuskeln und ein Sixpack aus Eisen.

Bring mit unserer Auslese der besten Übungen deine Brust- und Bauchmuskulatur auf Vordermann – optional auch mit Klimmzugstange.

Jetzt starten