



Vincenza 11.12. – 13.12.20

HIIT (High Intensity Training)

Event Beschreibung:

Beim High Intensity Training, kurz auch HIIT genannt geht es darum, den Körper innerhalb kürzester Zeit an die Leistungsgrenze zu bringen. Die dabei eingegangene „Sauerstoffschuld“ führt zu einem erhöhten Stoffwechsel noch lange nach dem Training, dem sogenannten „Afterburn-Effekt“. Der Körper nutzt nach einer HIIT-Einheit und einer entsprechend angepassten Ernährung, verstärkt Fett als Energielieferanten, was einen erhöhten Abbau von Fettmasse zur Folge hat.

Vincenza

Vincenza ist seit vielen Jahren Personal Trainerin beim FIT TEAM Bodensee. Sie ist für ihre motivierende und positive Art bekannt und liebt es Menschen zu einem fitteren und vitaleren Leben zu verhelfen.