



SE Project

High Intensity Interval Training

SE Project

High Intensity Interval Training

¿TIENES

0:52:00

PARA DAR LO MEJOR DE TI?

SE Project

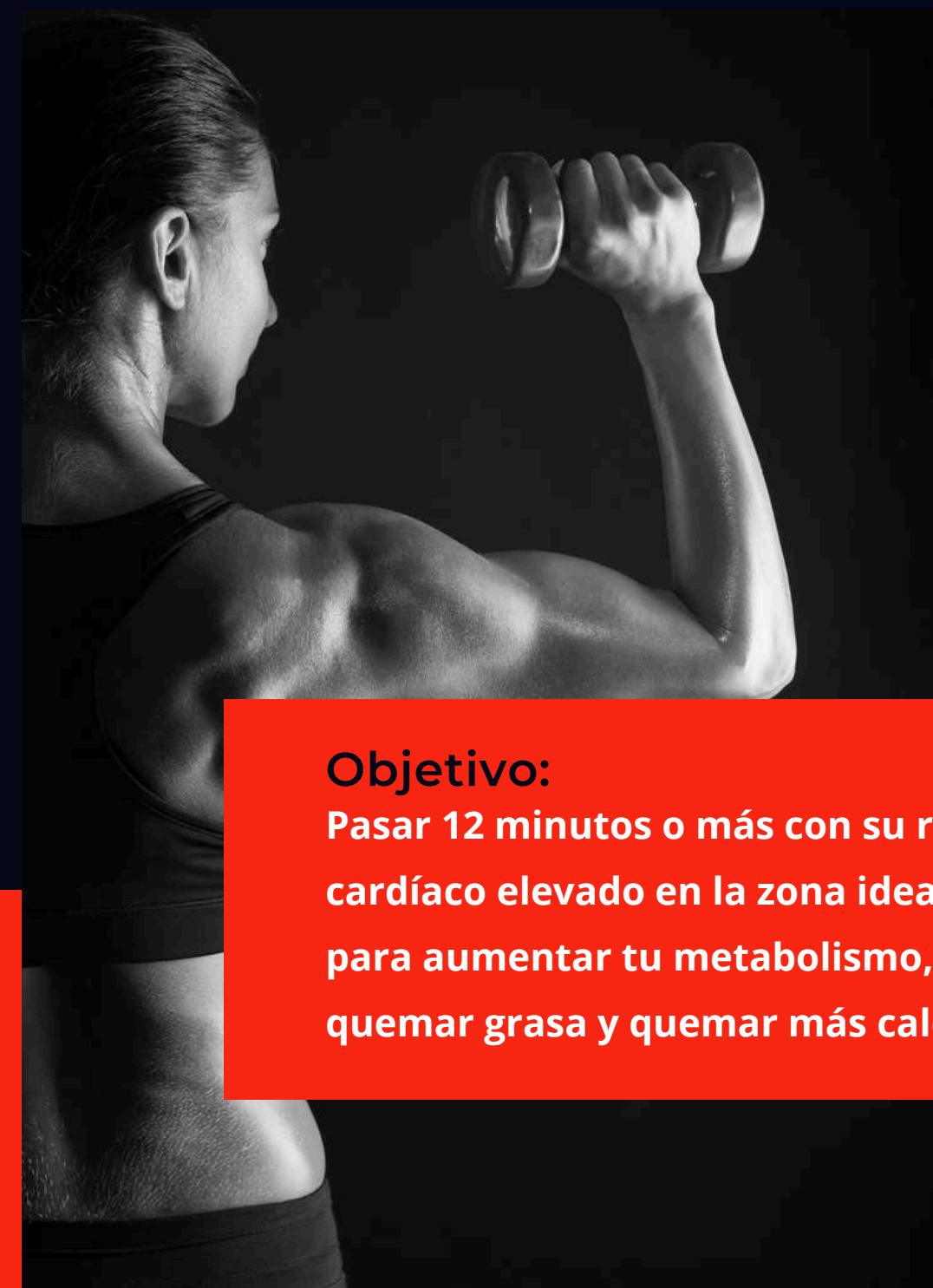
High Intensity Interval Training

www.generacionsportland.com

5 ZONAS

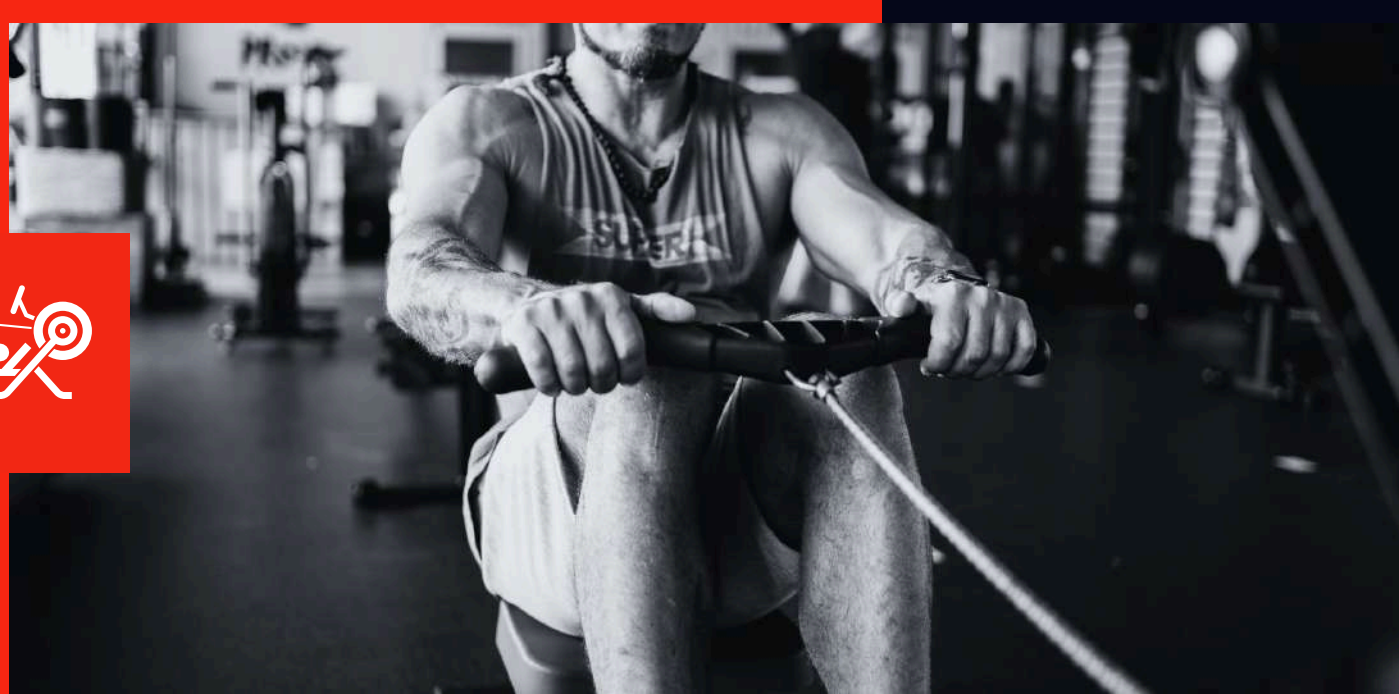
FRECUENCIA CARDIACA

Nuestro equipo, te guiará a través de nuestras 5 zonas de frecuencia cardiaca diferentes: en **reposo, fácil, desafiante, incómoda y All Out**, indicándote cuándo debes esforzarte más y cuándo debes retroceder para recuperarte.



Objetivo:

Pasar 12 minutos o más con su ritmo cardíaco elevado en la zona ideal, para aumentar tu metabolismo, quemar grasa y quemar más calorías.



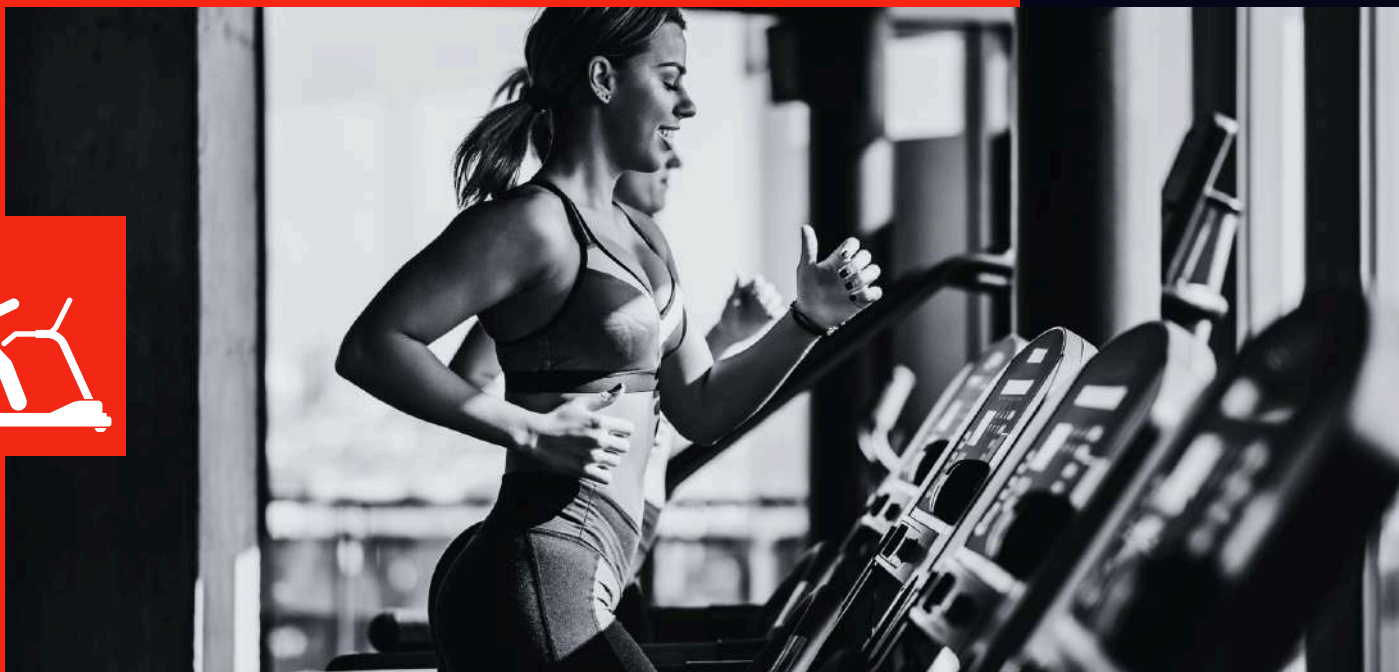
REMO

ejercicios de bajo impacto
que te ayuda a mejorar la resistencia, la fuerza y la potencia.



FUERZA

ejercicios con pesas y en el suelo cambian a diario
para que puedas centrarte en diferentes músculos.



CARDIO

Ya sea andando, trotando o corriendo,
irás a tu propio ritmo en función de tu condición física.

SE Project

High Intensity Interval Training

RESULTADOS DE PURO CORAZÓN

medimos tu frecuencia cardiaca y tus datos de rendimiento en tiempo real para que sepas que tu entrenamiento está funcionando.

- Pulsómetro alta tecnología
- Resultados en tiempo real
- Seguimiento de tu rendimiento

www.generacionsportland.com



NUESTROS COACHES
recibirás la atención y la
inspiración que te brindan
nuestros coaches certificados y
experimentados.

SE Project

High Intensity Interval Training

www.generacionsportland.com

**LO DICEN TODOS
Y POR ALGO SERÁ**



*"Una clase motivadora
y adaptada a todos"*

*"Mejora tu salud y tu sistema
cardiovascular"*

*"te va ayudar a aumentar
la musculatura y quemar calorías"*

"Su efecto dura con el tiempo"

"Para un entrenamiento HIIT se necesita bastante motivación y esfuerzo, porque te lleva al límite"



SP *Project*

High **I**ntensity **I**nterval **T**raining

LLEGA UNA NUEVA GENERACIÓN

— GENERACIÓN SPORTLAND —

Desde 2004 siendo la referencia
de todos los gimnasios de Guadalajara

@sportland_stc
generacionsportland.com

SE Project

High Intensity Interval Training

