Одни из самых энергоемких занятий! Простые и эффективные силовые упражнения со свободными весами и прочим оборудованием, сосредоточенные на конкретных мышечных группах (upper body - мышцы спины, груди, рук и брюшного пресса. lower body – мышцы ног, ягодиц, брюшного пресса), способствуют улучшению выносливости, развитию силы, гибкости, получению мышечного рельефа. Идеально подходят для людей, которые любят интервальный тренинг и интенсивные нагрузки и хотят добиться впечатляющих результатов.