



LXR® LANCEERT NIEUWE GROEPSFITNESS SENSATIE 2017

OP 10 december is het zover: dan wordt de nieuwe groepsfitness sensatie van 2017 gelanceerd: LXR®! Tijdens het XCORE & BRN Event in de Broodfabriek in Rijswijk zal dit nieuwe functionele trainingsprogramma voor het eerst worden gepresenteerd aan instructeurs en clubmanagers. De inschrijvingen liepen hard: de les was binnen 1 dag na bekendmaking volledig volgeboekt!

Wat is LXR® ?

LXR® (spreek uit: elixer) is geen toverdrank, maar een combi van traditioneel hard werken, vermengd met een beetje luxe. LXR® is een exclusief trainingsprogramma waar de beste ingrediënten van het verleden versmelten met een moderne trainingsaanpak.

LXR® speelt in de op laatste trends in de fitnessbranche met wetenschappelijk onderbouwde trainingen die aansluiten bij

de behoeftes van deze tijd. Het combineert Functional Strength met High Intensity Interval Training en Self Myofascial Release (SMR) met Dynamic Stretching in één concept met 2 unieke trainingsprogramma's: LXR® Strength en LXR® Mobility.

LXR® Strength

LXR® Strength is een High Intensity Interval Training die je in 30 minuten sterker, slanker en fitter maakt! Kracht, uithoudingsvermogen



Voordelen van LXR® Strength

- HIIT Training voor een hoog rendement en snel resultaat
- Kracht, conditie en core training in één effectieve workout!
- Functionele bewegingen maken je spieren "slimmer" en je core sterker!
- Uitdagende muziek maakt deze workout FUN!

en coördinatie komen samen in deze functionele workout en geven je snel resultaat; je verbrandt vet, ontwikkelt spierkracht en verbetert je conditie.

Tijdens de LXR® Strength training wordt gebruik gemaakt van een fitness bag die je uitdaagt je lichaam slimmer te gebruiken en ervoor zorgt dat je je buikspieren voelt bij elke beweging. Squats, lunges, presses en rotaties wisselen elkaar in hoog tempo af, waardoor de intensiteit constant hoog blijft. De uitdagende functionele bewegingen, gecombineerd met lekkere muziek motiveren je om maximaal rendement uit je training te halen!

LXR® Mobility

Een LXR® training gaat niet alleen over het verleggen van je grenzen. Tijdens de LXR® Mobility Training besteden we juist aandacht aan mobiliteit, flexibiliteit en spierherstel. LXR Mobility is een intensieve training van 15 minuten waar foam rolling technieken en dynamic stretches op een unieke manier samensmelten tot een vloeiende "mobility



flow" die je deelnemers flexibel, ontspannen en energized de trainingszaal doen verlaten.

Waarom LXR?

Veel functionele trainingen zijn alleen gericht op resultaat en worden vaak als te zwaar ervaren. LXR® onderscheidt zich door een verantwoorde intensiteit en is toegankelijk, door de unieke fitness bag die je in variabel gewicht kunt wisselen. LXR® is een beleving die ervoor zal zorgen dat je klanten vragen naar meer!

Meer informatie over dit nieuwe programma? Check dan onze website www.Lxrtraining.com of neem vrijblijvend contact op via Xco Sports Company 070-4276810. Mail ons via mail@lrx.nl. Volg ons op facebook ;LXR_training en instagram ;@LXRtraining!

3 trainingsprogramma's in 1

LXR® trainingsprogramma's kunnen zowel gecombineerd als los van elkaar worden aangeboden en sluiten perfect aan bij de groeiende behoefte naar vernieuwende, onderbouwde trainingsmethodes onder onze klanten, die steeds kritischer worden en bewuster hun keuzes maken op hun persoonlijke wensen. De combinatie van gestandaardiseerde programma's met motiverende muziek maken functional training toegankelijk en zijn een garantie voor blijvend succes.



Voordelen LXR Mobility

- Snel spierherstel na een zware training
- Voorkom blessures en beweeg vrijer
- Ervaar ultieme ontspanning en voel stress verdwijnen
- Soepel en flexibel in 15 minuten!

