

**Què cal portar per fer l'activitat?**

Roba esportiva, aigua i tovallola.

**Tots els entrenaments són *indoor*?**

No, normalment els circuits es munten al pavelló, però ocasionalment fem entrenaments a l'exterior.

**Com puc saber si és un entrenament adequat per a mi?**

Pots venir a provar-ho un dia i l'entrenador t'orientarà sobre quin mètode de regulació de l'esforç hauràs d'utilitzar.

**És un entrenament intens?**

Sí, es tracta d'un entrenament intervàlic d'alta intensitat (HIIT). És l'activitat més intensa de les que tenim al club. Si t'agrada entrenar dur i aconseguir els màxims resultats en el mínim temps possible aquesta és la teva activitat.

**Quins objectius s'aconsegueixen?**

Una reducció del tant per cent de greix visceral i subcutani i un augment del tant per cent de múscul sense buscar increment en el volum total. El resultat és l'acceleració del metabolisme.

**És aconsellable per a tota la població?**

Sí, sempre que no hi hagi lesions severes osteoarticulars o cardíques.

**Amb qui puc contactar per tenir-ne més informació?**

Envia un correu electrònic a [nroyo@cancaralleu.cat](mailto:nroyo@cancaralleu.cat) o pregunta a qualsevol dels nostres tècnics, que t'atendrà amb molt de gust.