

IISEE

POWER™

Watti-harjoittelu on helppoa ja palkitsevaa!

IISEE Aero Power

Aero Power Sisäpyöräily on teho-ohjattu kestävyyskuntoa kehittävä 45 min. mittainen sisäpyöräilytunti. Tunnilla poljetaan kahden työkappaleen sykleissä, joiden väleissä on palautukset. Aero-tunteja voi nautiskella säännöllisesti ilman pelkoa yllirasituksesta. Palautuminen näiltä tunneilta vie aikaa 1-2 vuorokautta. Myös aloittelijana voit osallistua Aero-tunneille muutaman Lime-tunnin poljettuasi.

IISEE Lime Power

Lime Power Sisäpyöräily on teho-ohjattu kevyt 30 min. mittainen sisäpyöräilyharjoitus, joka sopii täydellisesti ensimmäiseksi sisäpyöräilytunniksi tai ylläpitäväksi harjoitukseksi raskaampien treenien lomaan. Lime -tunneilla joka toinen musiikkikappale on palauttavampaa työtä.

