

Download Freeletics Strength Training Guide

Get a personal workout plan based on your fitness level. High intensity training: anytime & anywhere. Start training today!beim Freeletics Strength Guide auch nicht um ein abgeschlossenes Programm, das einmal absolviert wird, um dann wieder zu alten Ge-wohnheiten zurückzukehren. Ab - solut nicht! Unsere Guides sind der Start für eine langfristige Umstel-lung eurer Sport- und Ernährungs-gewohnheiten. Sie ermöglichen euch sehr schnelle Fortschritte. Es ist jedoch entscheidend, dass ihr nach Abschluss eines ...Natürlich probiere auch in der Praxis Neuheiten aus, wie z.B. den Freeletics Guide. Meine persönliches Ziel ist eine funktionelle, kräftige Muskulatur aufzubauen und ein hohen Grad an genereller Fitness zu erreichen.Hey Leute, Ich habe letzten Sommer mit Freeletics angefangen, aufgrund verschiedener Gründe das Training allerdings immer mal wieder unterbrochen.