



MX4 - PUSH YOURSELF
TO BE YOUR BEST



Skanna QR-koden för se att
se en film på hur MX4 kommer
utmana dina medlemmar

Casall PRO
Box 6035 | 600 06 Norrköping | Sweden
+46 11 32 56 22 | infopro@casall.se

WWW.CASALLPRO.COM



casall PRO
MATRIX EXCLUSIVE DISTRIBUTOR

MX4

MX4 är ett innovativt träningskoncept för träning i mindre grupper. Det erbjuder en mycket inspirerande träning som levererar snabba resultat.

Konceptet består av exklusiv utrustning från oss på Casall PRO och Matrix Fitness. MX4 bygger på att med effektiva pass på 30 minuter ge en intensiv helhetsträning, som är svår att få med andra träningsformer, och är upplagd i form av fyra veckors intervaller. Varje intervall börjar med mer grundläggande pass med fokus på rätt teknik för att sedan utvecklas med en ökad intensitet.

I konceptet ingår även utbildning för alla tränare och ett års färdig programmering utvecklat för MX4.

GEMENSKAP

MX4 är steget mellan personlig träning och gruppträning. Det ger den personliga tränaren möjlighet att ta sig an större grupper utan att tappa individfokus och gruppinstruktören möjlighet att arbeta med deltagarna på en mer individuell nivå än.

Deltagarna börjar tillsammans som en grupp och genomför hela omgången tillsammans. Det ger en fin sammanhållning där gruppen utvecklas tillsammans.

CARDIO

POWER



ENDURANCE

STRENGTH

PROGRAMMERING

Passens programmering bygger på träningens fyra pelare – kondition, explosivitet, uthållighet och styrka. Träningen är skapad kring en struktur som består av fyra veckors intervaller med ett stort fokus på utveckling av varje träningsform och övning.

Genom att innehålla moment och övningar från var av träningens fyra olika pelare ger MX4 den perfekta helhetsträningen – och med den ökande intensiteten inför varje omgång och pass kommer deltagarna att utmanas rejält!

