

TBC (total body condition) - zajęcia, kształtujące siłę i wytrzymałość organizmu.

Pracuje się tu z wieloma przyrządami: ciężarkami, stepami, gumami, obciążeniami, piłkami.

Ćwiczenia powodują poprawę wydolności i wytrzymałości organizmu oraz intensywne spalanie tkanki tłuszczowej.