



# Cross Training 30'

<b>Description</b>	Le Cross Training ou entraînement croisé est une méthode d'entraînement regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant ainsi d'améliorer la performance globale.
<b>Contenu</b>	Mélange des différentes techniques qui favorise un entraînement complet et varié: <ul style="list-style-type: none"><li>● Augmenter la force et la tonicité musculaire. Utilisation des barres, poids, steps pour un entraînement de niveau supérieur. Cet entraînement stimule la production d'hormone de croissance permettant ainsi la diminution de la masse grasseuse tout en boostant la masse musculaire.</li><li>● Cardio: Brûle les graisses et améliore rapidement les capacités athlétiques. Combinaison d'exercices à impacts utilisant le poids du corps lors d'un entraînement explosif.</li><li>● Plyométrie: Construit un corps puissant, agile et athlétique. Utilisation d'un step pour augmenter la puissance, la vitesse et la force des jambes. 40 % de mobilisation des fibres musculaires supplémentaires à un entraînement traditionnel.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Maîtrise des mouvements de base (squats, fentes, pompes)</li><li>● Contre-indication pour les femmes enceintes, les maladies cardio-vasculaire, certaines pathologies articulaires. Merci de prévenir l'enseignant avant le cours.</li></ul>
<b>Objectifs</b>	Le Cross Training permet d'augmenter: <ul style="list-style-type: none"><li>● LA FORCE</li><li>● LA PUISSANCE</li><li>● LA RESISTANCE</li><li>● L'ENDURANCE</li><li>● LA COORDINATION</li><li>● L'ÉQUILIBRE ET LA PRÉCISION MOTRICE</li></ul>
<b>Date</b>	sur demande / D_64520
<b>Durée</b>	Total 10.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 100.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Lausanne** Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33  
1003 Lausanne

[ecoleclub@gmvd.migros.ch](mailto:ecoleclub@gmvd.migros.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

