



# Cross Training

<b>Description</b>	Le Cross Training est un entraînement musculaire et cardio vasculaire qui regroupe des exercices de différentes disciplines. Il permet d'améliorer la performance globale.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mélange de différentes techniques qui favorisent un entraînement complet et varié de semaine en semaine</li><li>● Augmenter la force et la tonicité musculaire par l'utilisation de poids, d'élastiques, de ballons, de steps, de mini trampolines, d'espaliers, etc.</li><li>● Combinaison d'exercices à impacts utilisant le poids du corps lors d'un entraînement explosif ce qui brûle les graisses, améliore l'endurance et la coordination.</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Aucun
<b>Groupe cible</b>	Tous
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Augmenter la force et la puissance</li><li>● Améliorer la résistance et l'endurance</li><li>● Travail de la coordination et de l'équilibre</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Date</b>	sur demande / D_75728
<b>Durée</b>	Total 1.00 période(s)
<b>Ecolage</b>	CHF 14.00
<b>Lieu du cours</b>	Ecole-club Migros La Gruyère (en cours de planification)

**Ecole-club Migros La Gruyère** Tel. +41 58 568 82 75

Rue de la Toula 20  
1630 Bulle

[ecole-club.gruyere@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.gruyere@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

