



Initiation au Cross Training

Description	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.
Contenu	<p>Cette initiation vous permettra de maîtriser les mouvements de base (squats, fentes, pompes, burpees,...) et le matériel qui composent cet entraînement complet et varié:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 graisseuse tout en boostant la masse musculaire.• 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.• 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.
Prérequis	<ul style="list-style-type: none">• Contre-indication pour les femmes enceintes, les maladies cardio-vasculaire, certaines pathologies articulaires. Merci de prévenir l'enseignant avant le cours.
Objectifs	<p>Le Cross Training permet d'augmenter:</p> <ul style="list-style-type: none">• LA FORCE• LA PUISSANCE• LA RESISTANCE• L'ENDURANCE• LA COORDINATION• L'ÉQUILIBRE ET LA PRÉCISION MOTRICE
Date	sur demande / D_79034
Durée	Total 2.00 période(s)
Ecolage	CHF 50.00
Lieu du cours	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
ecole-club.ch

