



QU'EST-CE QUE CROSS TRAINING ?

Le Cross Training est une méthode d'entraînement physique qui vise à développer la condition physique générale à travers une grande variété d'exercices et de mouvements fonctionnels. Ce programme d'entraînement est conçu pour améliorer les capacités athlétiques telles que la force, l'endurance, la souplesse, la vitesse, la coordination et l'agilité.

Le cours de Cross Training offre une approche dynamique et variée de l'entraînement physique, combinant des exercices de force, de cardio, de souplesse et de mobilité. Les séances sont structurées autour de séances d'entraînement à haute intensité (HIIT), mettant l'accent sur des mouvements fonctionnels qui imitent les actions de la vie quotidienne et des activités sportives.

Aucun prérequis spécifique n'est nécessaire pour participer au cours de Cross Training. Les séances sont adaptées à tous les niveaux de forme physique, et les exercices peuvent être modifiés en fonction des capacités individuelles.

- **Catégorie :** Force
- **Durée :** 1 heure
- **Intensité :** Moyenne à forte
- **Équipements :** Barre - haltères - kettlebells - TRX ...
- **Cibles :** 18 - 55 ans débutant au très sportif
- **Bénéfices :** Développer la force musculaire, Améliorer l'endurance cardiovasculaire, Favoriser la mobilité et la flexibilité, Accroître la coordination et l'agilité, Brûler des calories et favoriser la perte de poids