



PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2020

LUNDI

12h30

HBXFUSION 30

17h30

CORE TRAINING 30

18h15

HBXFUSION 30

19h15

HBX BOXING 30

MARDI

10h15

XTREM
Fessiers 30

12h30

HBX BOXING 30

17h30

HBX BOXING 30

18h15

CALORIES KILLER 30

19h15

HBXFUSION 30

MERCREDI

10h15

STRETCHING 30

12h30

XTREM
Fessiers 30

17h30

CALORIES KILLER 30

18h15

XTREM
Fessiers 30

19h15

HBX TRX 30

JEUDI

10h15

CORE TRAINING 30

12h30

CALORIES KILLER 30

17h30

HBXFUSION 30

18h15

HBX TRX 30

19h15

CALORIES KILLER 30

VENDREDI

12h30

HBX TRX 30

17h30

HBX TRX 30

18h15

HBX BOXING 30

19h15

STRETCHING 30

SAMEDI

11h

HBX BOXING 30



DÉFINITIONS

Planning en ligne sur notre site >
ouvrez l'appareil photo de votre
smartphone et placez-le
devant ce QRcode



Programme mêlant cardio et différents mouvements de MMA (Mixed Martial Arts) pour se défouler, à l'aide d'un sac de frappe ou d'un SlamBall.



Travail en interval training pour brûler un maximum de calories en un minimum de temps : alternance d'exercices de renforcement et de cardio en binôme et avec du matériel.



Exercices de renforcement musculaire sous forme de circuit pour renforcer les muscles du centre du corps, abdos-lombaires-fessiers, pour un meilleur gainage et une amélioration des postures au quotidien ainsi qu'une prévention des blessures. Idéal pour améliorer vos performances dans d'autres disciplines.



Programme qui se concentre sur les mouvements fondamentaux (tirer, pousser, soulever, etc.), en vous faisant utiliser les équipements TRX, des Kettlebells et un sac de frappe.



Étirements et assouplissements exécutés lentement permettant : d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire, de préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique, et même permettre une meilleure mobilité de l'ensemble du corps.



Programme d'entraînement en 3 dimensions par suspension utilisant la sangle TRX et le poids de corps, permettant d'améliorer sa mobilité et son équilibre et de gagner en stabilité.
Le plus d'une séance de TRX : le sportif ajuste lui-même la difficulté de l'entraînement en modifiant sa position et la résistance exercée sur la sangle TRX.



Travail de fitness exclusivement concentré sur le fessier et sa périphérie.