



PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2021

LUNDI

9h15



17h30



18h



18h45



MARDI

12h15



18h



18h45



MERCREDI

9h15



12h15



18h



18h30



JEUDI

12h15



18h



18h45



VENREDI

12h15



18h



18h45



SAMEDI

10h



ou





Savant mélange entre Calories Killer et Core Training pour des abdos en béton !



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.



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.



Programme de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et "l'interval training" (entraînement fractionné). Découvrez l'athlète qui se cache en vous. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine !



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.