



# PLANNING SMALL GROUP TRAINING 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h15  <b>CORE TRAINING</b> 30	10h15  <b>CORE TRAINING</b> 30	10h15  <b>CORE TRAINING</b> 30	10h15  <b>CORE TRAINING</b> 30	10h15  <b>CORE TRAINING</b> 30
12h15  <b>CALORIES KILLER</b> 30	12h15  <b>HBX FUSION</b> 30	12h15  <b>CALORIES KILLER</b> 30	12h15  <b>HBX BOXING</b> 30	12h15  <b>CALORIES KILLER</b> 30
17h45  <b>CALORIES KILLER</b> 30	17h45  <b>HBX BOXING</b> 30	17h45  <b>CALORIES KILLER</b> 30	17h45  <b>HBX TRX</b> 30	17h45  <b>HBX BOXING</b> 30
18h30  <b>HBX FUSION</b> 30	18h30  <b>CALORIES KILLER</b> 30	18h30  <b>HBX TRX</b> 30	18h30  <b>CALORIES KILLER</b> 30	18h30  <b>CORE TRAINING</b> 30



## DÉFINITIONS

### **HBX BOXING**

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.

### **CALORIES KILLER**

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.

### **CORE TRAINING**

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.

### **HBX FUSION**

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.

### **HBX TRX**

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.