



PLANNING 2023 SMALL GROUP TRAINING

LUNDI

9h15



12h30



17h30



MARDI

12h30



19h15



MERCREDI

9h15



17h30



JEUDI

12h30



19h15



VENDREDI

9h15



19h15



SAMEDI

11h



DÉFINITIONS



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 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.



W.O.D pour Workout Of the Day : concept d'entraînement fonctionnel, constamment varié effectué à haute intensité où toutes les capacités physiques sont mobilisées !



Entraînement fonctionnel à haute intensité utilisant des sangles, des poids et des sacs de frappe.

RÉSA



Via l'application HEITZFIT3.0 7j/7 24h/24
A l'accueil du club CAMPUS de Saint-Cyr
Par tél au : 04 94 25 51 98



sous réserve de places, modifications et annulation si - de 5 inscrites !