

Cross Training Endurance

Perte de poids et renforcement

Niveau 1

Durée du programme: 1 semaine

Durée de la séance : 30''



Ce programme d'entraînement a été réalisé par un professeur diplômé d'état pour une personne en bonne santé physique, et mis à la disposition des adhérents du club Training parc.

Il ne tien pas compte des problèmes médicaux de celui qui l'utilise.

Vous êtes donc seul responsable de son utilisation.

Echauffement musculaire

L'échauffement musculaire est une étape obligatoire. Il précède tout entraînement et permet d'éviter les blessures.

Avant de commencer votre programme, effectuez **5 minutes** d'exercices physique à **une allure faible** sur un appareil de type cardio-vasculaire tel que le rameur, l'elliptique, la course à pied ou le Kranck cycle pour préparer votre corps à l'entraînement.

Corps de séance

Pour ce circuit, l'objectif est de faire le plus de tours possible de la tache demandé pendant un temps précis. La récupération se gère de manière autonome mais doit être le plus limité possible. Faites bien attention à vos postures et veuillez, malgré la fatigué, à réaliser tous les mouvements correctement.

Conseils

- Hydratez-vous lors de la séance pour éviter les crampes.
- Mangez plus que d'habitude pour augmenter votre poids
- Respectez votre programme et les temps de récupération.
- En cas de soucis de santé, rapprochez-vous du personnel pour obtenir des informations.
- Conservez la technique durant toute la séance (pour votre sécurité)

Pour Prendre plus vite de la masse musculaire vous pouvez compléter vos repas avec des compléments alimentaires protéinés de type 'Masse Gainer' ou 'Maxi whey' en vente dans votre centre TRAINING PARC