

Cross Training « Lucky Training »

Niveau 1

Durée du programme: 1 semaine

Durée de la séance : 30min



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 **10 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. **Effectuez également un tour de chauffe de 20 répétitions par atelier à faible intensité / poids, pour finir votre échauffement.**

Corps de séance

Pour ce circuit, l'objectif est d'effectuer 5 tours en un minimum de temps. Les mouvements doivent restés bien effectués malgré le temps qui défile, si le mouvement n'est pas bien effectué, la répétition ne compte pas.

1^{er} Tour: 20 répétitions par atelier - 2^{ème} Tour: 15 répétitions - 3^{ème} Tour: 12 répétitions - 4^{ème} Tour: 10 répétitions - 5^{ème} Tour: 8 répétitions

Attention : Le tour de chauffe ne compte pas dans le décompte ci-dessus.

La récupération se gère de manière autonome mais doit être le plus limité possible. Faites attention à vos postures et veillez, malgré la fatigué, à réaliser tous les mouvements correctement.

Conseils

- Hydratez-vous lors de la séance pour éviter les crampes.
- Respectez votre programme et les temps de récupération.
- En cas de problèmes de santé, rapprochez-vous du personnel pour obtenir des informations.
- Conservez la technique durant toute la séance (pour votre sécurité)

Pour optimiser votre récupération, vous pouvez compléter vos repas avec des compléments alimentaires protéinés de type '100% Whey' en vente dans votre centre TRAINING PARC