

## Cross Training « Hope Training »

**Niveau 2**

**Durée du programme: 1 semaine**

**Durée de la séance : 40m**



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 **4 tours** d'un circuit de **15 répétitions** en un minimum de temps, avec à chaque début de tour, 500 mètres de rameur **OU** 5 minutes de krank cycle.

Les mouvements doivent restés bien effectués malgré le temps qui défile, si le mouvement n'est pas bien effectué, la répétition ne compte pas.

**Attention : Le tour de chauffe ne compte pas dans les 4 tours.**

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.
- 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**