



Cross Training

Beschreibung	Le Cross Training est un entraînement musculaire et cardio vasculaire qui regroupe des exercices de différentes disciplines. Il permet d'améliorer la performance globale.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Mélange de différentes techniques qui favorisent un entraînement complet et varié de semaine en semaine• Augmenter la force et la tonicité musculaire par l'utilisation de poids, d'élastiques, de ballons, de steps, de mini trampolines, d'espaliers, etc.• Combinaison d'exercices à impacts utilisant le poids du corps lors d'un entraînement explosif ce qui brûle les graisses, améliore l'endurance et la coordination.
Voraussetzung	Aucun
Zielgruppe	Tous
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Augmenter la force et la puissance• Améliorer la résistance et l'endurance• Travail de la coordination et de l'équilibre
Abschluss	Aucun
Datum	auf Anfrage / D_75728
Dauer	Total 1.00 Lektion(en)
Preis	CHF 14.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros La Chaux-de-Fonds (in Planung)