

Les bénéfices du cross training

Vous alternerez entre exercices aux poids du corps et exercices avec du matériel (kettlebells, haltères, cordes et élastiques). Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses ! Tout votre corps sera sollicité, le cross training fait participer tous vos groupes musculaires qui vous aidera à développer tant le haut que le bas de votre corps.



Travaillez l'ensemble de votre corps

Le cross training est une discipline faisant travailler tous les muscles du corps. Sa pratique régulière efface le déséquilibre entre vos groupes de muscles et vous mène vers un corps harmonieux.

L'intensité du cross training procure des résultats rapides !

Avec le format court et intense du cross training, vous êtes poussés à dépasser vos limites et donner le meilleur de vous à chaque instant. Ainsi, vous sentirez rapidement les effets de vos efforts sur votre condition physique et profiterez de résultats visibles en un minimum de temps !

Combinez renforcement musculaire et travail du cardio !

La pratique de cette discipline permet de combiner renforcement musculaire de l'ensemble des muscles de votre corps, et travail de cardio en un minimum de temps. Vous profiterez donc d'un énorme boost de votre condition physique qui vous permettra d'être plus performant dans les autres sports que vous pratiquez.

- **Des séances dynamiques où l'on ne s'ennuie pas !**
- Lors d'une séance de cross training, on ne s'ennuie pas ! La grande diversité des exercices à effectuer offre une séance riche et divertissante. Si vous êtes lassé de votre routine de musculation, opter pour le cross training est une bonne alternative pour continuer votre progression. C'est un entraînement tout aussi intense, mais plus ludique qu'une séance classique de musculation.