

[Aller au menu](#) [#banner-nav]

[Aller au contenu](#) [#content-wrap]

[Aller à la recherche](#) [#search]



SUAPS - Université de Poitiers Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives

[#]

Cross Training

Le Cross training est une méthode d'entraînement physique regroupant des exercices dans différentes disciplines et permettant d'améliorer la performance globale d'endurance, de force et de vitesse.

Ce type d'entraînement présente l'avantage de pouvoir se pratiquer sans matériel et en un temps restreint. Les mouvements pluriarticulaires à poids de corps et pliométriques sont privilégiés. Ce type d'entraînement est facile d'accès. Des séances variées, ludiques et pratiquées en groupe vous permettront de vous dépasser et de progresser rapidement.

« Il est désormais établi dans le monde scientifique, que la musculation combinée à l'entraînement fractionné produisent de meilleurs résultats pour la condition physique et la perte de poids » - Alwyn Cosgrove, expert mondial en préparation physique

TYPE DE PRATIQUE PROPOSÉ

Loisir

Bonifiant

S'INSCRIRE

[Page S'inscrire](http://suaps.univ-poitiers.fr/s-inscrire/) [http://suaps.univ-poitiers.fr/s-inscrire/]

ENSEIGNANT RESPONSABLE

Vincent DUHAGON

vincent.duhagon@univ-poitiers.fr

LIEUX

Salle A du GU2 (bâtiment B9)

INFOS

LOISIRS

Une activité conviviale qui répondra à vos besoins aussi variés soient-ils

C'est le meilleur moyen de prendre soin de votre santé: votre coeur sera plus résistant, vous aurez plus d'énergie, brûlerez des calories et perdrez de la graisse superflue.

Objectif: bien être physique et psychique, découverte des méthodes d'entraînement

Structure du cours:

- Echauffement
- Travail technique des mouvements
- WOD qui constitue le coeur de la séance. Il correspond à une suite d'exercices de musculation variés et réalisés à haute intensité.
- Retour au calme



Une fois les mouvements spécifiques d'entraînement maîtrisés, vous pourrez bénéficier de programmes sur mesure que vous pratiquerez en autonomie pour de meilleurs résultats.
Il y en aura pour tout le monde!!

Université de Poitiers - 15, rue de l'Hôtel Dieu - TSA 71117 - 86073 POITIERS Cedex 9 - France - Tél : (33) (0)5 49 45 30 00 - Fax : (33) (0)5 49 45 30 50 - webmaster@univ-poitiers.fr