

Description de l'activité

À l'aide de poids (Kettlebell), accessoires d'entraînement permettant d'augmenter l'endurance musculaire, la stabilité et la capacité cardiovasculaire en vue d'améliorer le tonus et la posture.

Le cours a pour but de mettre en pratique les bases de cette discipline afin de tirer pleinement profit du potentiel qu'elle est en mesure d'apporter à votre entraînement. Pour apprendre à vous servir d'un outil d'entraînement versatile, ce choix est excellent !

Contenu du cours

Ce cours enseigne les fondements et les techniques propres aux exercices avec le kettlebell. Il y aura donc une période d'échauffement, puis un travail d'apprentissage technique afin de bien utiliser le corps dans ses mouvements; il y aura également des circuits d'entraînement courts ainsi qu'une période de retour au calme.

Objectifs généraux

Amener les participants à acquérir une meilleure capacité cardiovasculaire et une plus grande force de mouvement.

Objectifs spécifiques

- Exercer le travail musculaire en force et en endurance;
- Augmenter la flexibilité;
- Favoriser la coordination;
- Avoir une meilleure capacité à « connecter » les différentes parties de son corps.