



# Cross training



## Présentation

Le cross training est une méthode d'entraînement physique croisant différents exercices importés de différentes disciplines permettant ainsi d'améliorer la performance globale. L'idée est de prendre ce qu'il y a de meilleur et de plus attrayant dans chaque discipline de préparation physique pour que les participants s'investissent à fond et obtiennent des progrès sur tous les plans.

## Conditions particulières

- \* Accessible à toutes et tous