

Stage de PPI : Préparation Physique Intense

MUSCULATION

Cross training : PPI

Samedi 21 Octobre 2017 de 12h45 à 14h

Niveau :

★★★★☆ WOD ~20 ateliers

Stage accessible à partir de 16 ans

Participation
20€

Au programme :

- Power kettlebell
- Médecine ball
- Power Rope
- Elastique de résistance
- Echelle d'agilité
- Coussin d'équilibre
- Parachute de résistance
- Elastique de pliométrie
- Medecine & Suisse balls
- Sendbad
- TRX : Sangle de suspension
- Power band
- Etc...

Animé par : **Abid SAMALI**
3^{ème} Dan karaté FFKDA / DIF
Licencié Pancrace et Pratiquant MMA



Equipements : Chaussures de sport, Short , t-shirt et serviette.
Probabilité de faire une course à l'extérieur.



Préparation individuelle possible

Préparation Physique Intense : Utiliser le poids du corps et du matériels spécifiques afin d'améliorer vos performances individuelles tout en respectant votre équilibre corporel.

L'objectif est d'améliorer vos compétences athlétiques autour des axes suivants : l'endurance respiratoire et cardiovasculaire, endurance musculaire, souplesse, force, vitesse, agilité, puissance, équilibre, psychomotricité, précision et mental.

Adresse : Sous-sol de l' école Aristide Briand,
avenue Anatole France, 94220
Charenton le Pont
Metro Charenton Ecole



Contact : Abid SAMALI
Tel :06 81 35 95 60
contact@karate-charenton.com
<http://karate-charenton.com>