



E-BOOK ESC CROSSTRAINING « Les 300 »

« Méthode FITnPOWER »

**Des circuits-training au top pour développer
votre condition physique en un temps minimum**



ESC CROSSTRAINING « LES 300 » : dix circuits intenses et variés pour obtenir une puissance musculaire générale et une endurance cardiovasculaire élevées en un temps minimum. Ils peuvent être réalisés en séance individuelle ou s'intégrer en début ou en fin d'une séance spécifique à un sport particulier (football, rugby, boxe, tennis, etc.).

Comment : le principe est celui du crosstraining (entraînement croisé) : exécuter des mouvements musculaires comme les pompes, tractions, sauts à la corde, swings à la kettlebells, sprints navettes, etc., dans des circuits training à réaliser le plus rapidement possible.

Le nom « Les 300 » provient du fait que 300 mouvements sont réalisés lors de chaque séance, en considérant qu'une pompe, une navette 20m, un relevé de jambes à la barre fixe, etc. sont un mouvement.

Les circuits ont des objectifs différents : explosivité, force dynamique, puissance, force endurance) pour développer une condition physique complète et intégrer la « méthode FITnPOWER ».

FITnPOWER, une conception E-SPORTING-COACH.FR

L'objectif de la « méthode FITnPOWER », est d'améliorer conjointement la structure musculaire et l'endurance cardiovasculaire. Ces deux facteurs permettent d'obtenir un corps en bonne santé, et au besoin de compléter n'importe quelle activité sportive (course, tennis, sports collectifs, boxe, judo, etc.). En parallèle de ces améliorations, vous allez affûter votre silhouette en développant votre masse maigre au profit de la masse grasse. Pour cela il est indispensable d'associer une alimentation adaptée à votre entraînement (voir « [Nutrition et sport pour un corps athlétique et performant](#) »).

Comment fonctionne la méthode FITnPOWER ?

L'activité cardiovasculaire permet d'augmenter les dépenses énergétiques, non seulement pendant l'effort mais également pendant la période de récupération (effet *after burn*). Plus cette activité est intense – avec un temps d'exécution minimum – plus le délai post-exercice de brûlage des calories est long. Des exercices très intenses mais courts et des exercices plus longs mais d'intensité modérée permettent de créer ces dépenses énergétiques tout en améliorant la qualité cardiovasculaire.

Le développement musculaire permet une augmentation de consommation calorique. L'entraînement va provoquer des micro-déchirures au niveau des muscles, occasionnant une dépense énergétique lors de la réparation et la reconstruction des lésions. Enfin l'accroissement de la densité musculaire permet également une augmentation du

métabolisme de repos. Il entraîne une élévation du nombre de calories brûlées en permanence et une diminution de la masse grasse.

Ces exercices qui concernent l'ensemble des groupes musculaires (cuisses, fessiers, abdominaux, bras, épaules, pectoraux) sont donc adaptés aux femmes comme aux hommes.

Avec le programme ESC CROSSTRaining « LES 300 » vous remettez votre corps en pleine forme !

Les dix circuits de l'ESC CROSSTRaining « LES 300 »

- Circuit 1 : 1 tour de 5 ateliers – Force endurance
- Circuit 2 : 2 tours de 10 ateliers – Force puissance
- Circuit 3 : 3 tours de 4 ateliers – Force puissance
- Circuit 4 : 4 tours de 5 ateliers – Force explosive
- Circuit 5 : 5 tours de 6 ateliers – Force dynamique
- Circuit 6 : 6 tours de 10 ateliers – Force puissance
- Circuit 7 : 7 tours de 5 ateliers – Force explosive
- Circuit 8 : 8 tours de 3 ateliers – Force dynamique
- Circuit 9 : 9 tours de 2 /12 ateliers – Force endurance
- Circuit 10 : 10 tours de 3 ateliers – Force endurance

Organisation. Les circuits peuvent être réalisés dans n'importe quel ordre. Lorsque les dix sont répétés ils peuvent être répétés en diminuant les temps de repos ou la difficulté de l'exercice. Ils sont composés d'exercices différents pour varier les sollicitations et conserver la motivation indispensable à un engagement total, véritable gage de réussite. Ils peuvent s'intégrer dans les plans des E-BOOKS ESC PPG, PMA BOXE ou FOOTBALL.

Matériel. Peu de matériel est nécessaire : barre de traction, banc, kettlebells, corde à sauter, battle rope. Des exercices de remplacement sont indiqués si vous ne possédez pas ce matériel.

Soyez vigilant à la récupération (soins, sommeil, alimentation, etc.) pour ne pas entrer dans un cycle de fatigue récurrente voire un état de surentrainement, et pour éviter les blessures dues aux intenses sollicitations musculaires.

Bon entraînement. Christophe FRANCK © E-SPORTING-COACH