

BODYATTACK™

C'EST QUOI ?

BODYATTACK™ est un cours collectif simple, athlétique, intensif, conçu pour s'adapter à tous les niveaux de pratiquants.

Vous allez faire l'expérience d'un entraînement complet et unique, structuré autour de mouvements sportifs inspirés par l'athlétisme, le basket ou le patinage. Vous allez développer votre potentiel cardio-vasculaire et renforcer musculairement autant le bas du corps que le haut.



UN COURS TYPE

BODYATTACK est un cours de 11 chansons avec 2 pics cardio séparés par des chansons de renforcement musculaire. Chaque chanson a un objectif d'entraînement différent et comprend des exercices spécifiques choisis pour défier votre endurance et votre résistance.

1. Echauffement

L'objectif est simple : se mettre en route et préparer son corps à l'effort grâce à des exercices simples mais efficaces.

2. Impact mixte

Cette chanson sert à vous préparer pour les chansons plus intenses qui arrivent et vous aide à faire monter votre énergie grâce à des mouvements un peu plus physiques et les premières phases de jogging.

3. Aérobic

Montez l'intensité et atteignez la zone de travail grâce à des exercices de grandes amplitudes et très cardio.

4. Plyométrie

C'est votre premier pic, le premier challenge pour votre corps. Vous trouverez ici des exercices explosifs, plyométriques, utilisés dans d'autres sports.

5. Renforcement du haut du corps

On descend un peu l'intensité cardio-vasculaire pour récupérer et on en profite pour développer sa force au niveau de la poitrine, des épaules, des triceps et du centre du corps.

6. Course à pied

L'intensité remonte progressivement grâce à cette séquence inspirée de la course à pied qui va vous aider à remettre vos jambes en action pour cette seconde partie du cours.

7. Agilité

Un bon test pour votre agilité, votre rapidité avec des mouvements grands, des déplacements, des changements de direction et beaucoup de fun pour cette chanson interactive.

8. Intervalles

Défiez votre cardio avec une série de trois blocs de travail entrecoupés de récupération.

9. Puissance

Le challenge final : repoussez vos limites en allant chercher votre maximum grâce à des exercices puissants et explosifs. Appréciez la dynamique et découvrez l'essence du BODYATTACK !

10. Renforcement du bas du corps

Une récupération pour le cœur et un bon renforcement pour le bas du corps et les abdos. Pour un corps plus tonique et plus dessiné.

11. Retour au calme

Bravo, vous l'avez fait. Appréciez, récupérez et étirez-vous

QUE DOIS-JE AP- PORTER ?

Assurez-vous en particulier d'avoir de bonnes chaussures de running pour une meilleure stabilité et un bon amorti. Pour le reste, des vêtements confortables, une serviette et une bouteille d'eau.

Vous trouverez des tenues spécifiques au BODYATTACK sur notre site www.lesmillsboutique.com

DOIS-JE ETRE EN FORME ?

BODYATTACK s'adapte à tous : des options plus ou moins intenses vous seront proposées. Une condition physique moyenne suffit. Les mouvements sont simples, vous n'avez pas besoin d'être particulièrement coordonné.

QUELLE FREQUENCE ?

2 ou 3 cours par semaine avec minimum un jour de récupération entre 2 vous donneront le maximum de résultats.

POUR PLUS D' INFORMATION

Contactez un instructeur ou rendez-vous sur notre site www.lesmills.fr





QUE VA M'APPORTER LE BODYATTACK™?

- Une dépense énorme en calories et un corps plus mince
- Une remise en forme complète, des muscles toniques et une meilleure définition
- Une amélioration de ma condition physique, de ma résistance, une super préparation pour des sports comme le football ou le tennis
- Une meilleure coordination et plus d'agilité
- Une meilleure posture et des abdominaux plus forts
- Une densité osseuse plus importante, une excellente prévention contre l'ostéoporose
- Plus de souffle, un coeur et des poumons en grande forme

BODYATTACK™

Vivez au maximum



Encore plus **FORT !**

www.lesmills.fr

RELEVEZ LE CHALLENGE BODYATTACK™

