

## **Cross ops**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Cross ops : manuel de préparation physique des unités opérationnelles

Description matérielle : 1 vol. (45 p.) : ill. en coul., couv. ill. en coul. ; 24 cm

ISBN : 979-10-90938-05-2

Résumé ou extrait : Ce nouveau programme de remise en forme et de musculation vient d'être mis au point par un préparateur physique des Forces Spéciales françaises qui dispense également son savoir au sein de divers autres corps d'élite. A destination des professionnels, ou des particuliers, qui ont besoin d'avoir une parfaite condition physique, il a donc créé cette méthode de renforcement musculaire et cardio-respiratoire, le CROSS OPS (Cross Opérationnel), en se basant sur les principes du Cross Fit (Cross Fitness) qui fait fureur aux USA et dont de nombreux clubs se sont ouverts en France ces dernières années. Ce type d'entraînement consiste à effectuer de rapides séries d'exercices variés sans avoir recours à des appareils de musculation et en utilisant donc uniquement le poids de son corps (pompes, tractions, squats, course, etc...). Tout l'intérêt est de pouvoir ainsi pratiquer chez soi, ou en pleine nature, en dehors des classiques salles de remise en forme. De nombreux exercices sont aussi adaptés aux sollicitations physiques spécifiques des professionnels : marche avec charges lourdes, montées d'escaliers rapides, franchissement d'obstacles, nages habillées, etc [4e couv.]

Sujet(s) : Préparation physique Unités opérationnelles Armée (France)  
Armée (France) Préparation physique Unités opérationnelles