

AQUA HYROX

Tout les samedis de 7h45 à 8h45

CAO-NATATION.COM

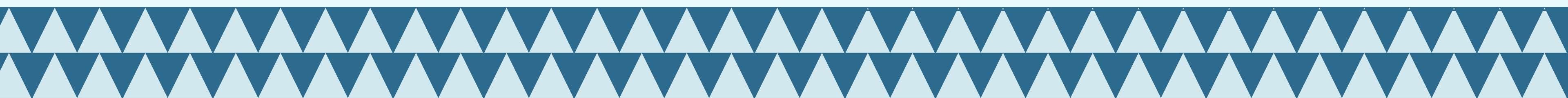




LE DEFI QUI REUNIT LA NATATION ET FITNESS

Inspiré de l'HYROX, L'aqua Hyrox fonctionne sur le concept de l'alternance entre la natation et des exercices physiques réaliser hors de l'eau.

une activité, exigeante et accessible qui combine les bienfaits de la natation et de l'entraînement fonctionnel. Il permet à chacun de relever un défi personnel tout en évoluant dans une ambiance conviviale et motivante.





L'aquahyrox s'inspire directement de l'HYROX® (Epreuve physique terrestre intense et marque déposée, qui combine la force athlétique, le crossfit, et les sports d'endurance).

En piscine, les disciplines sont différentes mais le principe reste le même : Combiner différents types d'exercices pour faire travailler le maximum de muscles de façon intense sur une période déterminée. Le but étant de se muscler, de se dépenser, de repousser ses limites tout en prenant du plaisir.

QU'EST CE QUE L'AQUAHYROX



LES BIENFAITS

- **L'ENDURANCE
CARDIOVASCULAIRE ;**
- **LA FORCE FONCTIONNELLE ;**
- **LA SOUPLESSE**
- **LA RÉSISTANCE À L'EFFORT ;**
- **LA VITESSE**
- **LA VITESSE**





SEANCE TYPE

ECHAUFEMENT (20min) :

10 min à sec (modilité, préparation à l'effort), 10 min dans l'eau

Corps de séance (40min) : A faire 3 Fois

50 m crawl	20 Montain climbers
50 m crawl	15 Jumping jack
50 m crawl	10 Pompes
50 m crawl	5 Traction
50 m crawl	10 Muscle ups au mur
50 m crawl	15 Montée de disque
50 m crawl	20 Wall Ball

Les prérequis

- Savoir Nager sur une longueur de 50m
- Etre à l'aise en grande profondeur
- Etre en bonne condition physique général
- Ne présenter aucune contre-indication médicale à la pratique sportive.

Le Matériels

- Une maillot de bain
- Elastique d'effauchement ou bande de pilate
- Bonnet de bain et lunette de piscine (pas obligatoire mais recommandé)
- Corde à sauter
- Chaussure adapter à la pratique physique et uniquement dédié au bassin

