



MaxiFit

ST-NICOLAS

QU'EST-CE QUE LE MAXIFIT?

Le MaxiFit est une méthode de conditionnement physique, de type entraînement croisé.

Le MaxiFit combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.

Les pratiquants de MaxiFit courent, rament, grimpent à la corde, sautent, déplacent des objets, pratiquent des mouvements olympiques d'haltérophilie ainsi que des exercices au poids du corps, utilisent des haltères, des anneaux de gymnastique, des boîtes, des kettlebells, des sacs et tout autre objet pouvant servir de poids.

Le MaxiFit axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision.

Le programme MaxiFit veut augmenter la capacité de travail dans ces différents domaines en provoquant par les entraînements des adaptations neurologiques et hormonales au travers des différentes filières métaboliques. Ceci afin de préparer ses pratiquants à s'adapter à n'importe quels efforts physiques rencontrés tous les jours grâce à la variété des entraînements, l'utilisation de mouvements poly-articulaires et l'intensité élevée du travail.

À QUI S'ADRESSE LE MAXIFIT?

Tout le monde y a accès, le MaxiFit est un entraînement supervisé par des entraîneurs de niveau 1 et 2 et chacun y met la charge désirée et donc l'effort qui vient avec. Le MaxiFit n'est pas une compétition mais bien un entraînement supervisé avec un groupe de personnes qui désire se surpasser et s'amuser dans l'entraînement.