

Pourquoi le circuit training est-il un sport idéal pour les enfants ? 🏃‍♂️

Basé sur des séries d'exercices à enchaîner, le circuit training est une façon ludique d'encourager les enfants à faire du sport.

Cette technique d'entraînement permettant de solliciter tout le corps est souvent perçue comme un jeu pour les enfants.

Avantages de circuit training :

la croissance, le développement osseux, le contrôle du poids, l'amélioration des capacités cardiorespiratoires, le développement de la souplesse, de l'agilité et de la coordination.

En plus, pratiquer un sport en groupe est une occasion de se motiver mutuellement et de progresser grâce à l'émulation collective.

Envie d'essayer ?

Pourquoi le circuit training est-il un sport idéal pour les enfants ? 🏃‍♂️

Basé sur des séries d'exercices à enchaîner, le circuit training est une façon ludique d'encourager les enfants à faire du sport.

Cette technique d'entraînement permettant de solliciter tout le corps est souvent perçue comme un jeu pour les enfants.

Avantages de circuit training :

la croissance, le développement osseux, le contrôle du poids, l'amélioration des capacités cardiorespiratoires, le développement de la souplesse, de l'agilité et de la coordination.

En plus, pratiquer un sport en groupe est une occasion de se motiver mutuellement et de progresser grâce à l'émulation collective.

Envie d'essayer ?