

Wrestling Training, une alliance réussie entre lutte & fitness !

Créé par Planet Fitness pour la Fédération Française de Lutte et Disciplines Associées (FFLDA), le Wrestling Training est un programme fitness basé sur des mouvements de lutte olympique. Pratiqué en small group training et en musique, ce cours propose de travailler la force et le placement du corps pour un entraînement plus efficace. Posture, sollicitation continue des chaînes musculaires et haute intensité, le Wrestling Training vous invite à repousser vos limites !

Déroulé d'un cours de Wrestling Training

Adapté à tous les profils, le Wrestling Training requiert un Kettlebell et... de la motivation ! Les besoins en matériel sont limités car la majorité des exercices qui composent ce circuit sont effectués avec le poids de corps. Warm up, planche active, swing, gainage... chaque geste est expliqué et corrigé par le coach. Les participants, entre 12 et 14 personnes, enchaînent des séries d'exercices courts mais intenses. Sur des périodes courtes de 30 à 35 minutes, les pratiquants sont amenés à solliciter intensément leurs capacités physiques et psychologiques.

Accessible à tous, le Wrestling Training respecte la condition physique des pratiquants en les plaçant par niveau à l'issue d'un test d'évaluation effectué lors du premier entraînement. Des tests intermédiaires sont également prévus pour évaluer les progrès au fur et à mesure des séances et adapter les exercices. S'entraîner mieux, sans s'entraîner plus, pour obtenir une meilleure condition physique globale :

le Wrestling Training accompagne chacun dans sa démarche de mieux-être avec des cours de moyenne à haute intensité en fonction des progressions choisies.

Quels bénéfices ?

Perte de poids : Le Wrestling Training est un interval training qui est – études à l'appui – particulièrement énergivore. Il alterne des périodes intenses avec des périodes de récupération qui augmentent la consommation d'énergie et de graisses pendant et après l'exercice, et ce jusqu'à 48 heures après.

✘ *Des calories brûlées pendant et après l'entraînement !*





Augmentation de la force : Les exercices fonctionnels avec Kettlebell permettent un travail de force individualisé, particulièrement efficace avec des poids modulables adaptables à chacun, qui vont stimuler jusqu'à 40% de fibres musculaires en plus. L'équilibre des chaînes musculaires antérieures et postérieures est respecté.

✕ *Plus de force et moins de blessures !*

Amélioration de la coordination et de la mobilité : Un travail sur 3 plans (sagittal, frontal, et transversal) qui va stimuler la coordination entre le haut et le bas du corps. Des exercices basiques pour une préparation physique sécurisée.

✕ *Un renforcement de la stabilité articulaire, de la santé en général et du système immunitaire.*

De la lutte olympique au Wrestling Training

À l'origine de cette collaboration entre la Fédération Française de Lutte et Planet Fitness, une même volonté : celle de créer un entraînement spécifique pour les lutteurs permettant de prévenir les blessures et de leur garantir plus de force. C'est Thomas Cerboneschi, préparateur physique, ancien athlète de haut niveau de Karaté, master trainer et consultant technique Les Mills, qui a créé en 2015 un programme sur-mesure. Étudié scientifiquement pour apporter une meilleure forme et force physique, le Wrestling Training permet d'obtenir des résultats très rapidement.

Cette collaboration entre le monde du sport de haut niveau et du fitness s'inscrit dans une tendance sociétale : le fitness est le sport le plus pratiqué à l'échelle européenne avec 60 millions d'adeptes inscrits en clubs. La France occupe la 3^e place du podium, derrière l'Allemagne et le Royaume-Uni avec plus de 4000 clubs et 5,7 millions de pratiquants à la recherche de nouvelles disciplines et de nouvelles sensations, tout en étant de plus en plus avertis dans leur pratique sportive.

Organisme de formation leader national depuis plus de 20 ans, Planet Fitness propose des formations métiers dans le domaine du sport et du fitness. L'entreprise forme aux dernières techniques d'entraînement, les instructeurs de clubs de fitness, les coaches, les préparateurs physiques des clubs sportifs professionnels, mais également les militaires, les forces spéciales (RAID, GIGN) ainsi que les pompiers. Cette expertise lui permet de créer avec les fédérations des programmes grand public adaptés, permettant de faire connaître des disciplines parfois méconnues. Le Wrestling Training est un exemple concret de réussite réunissant des experts de sport et du fitness pour créer ensemble un nouveau programme.

PLANET FITNESS®

À propos de Planet Fitness

Depuis 1996, date de sa création, Planet Fitness occupe une place de leader sur le marché professionnel de la forme, du fitness et de la préparation physique : formateur de l'INSEP et partenaire de la Fédération de Lutte Olympique, du RAID et des Commandos Marines. Tout simplement parce que la marque a su rester réactive face aux évolutions constantes du secteur, en proposant les dernières techniques d'entraînement à la pointe de l'innovation. Aujourd'hui, plus de 1500 clubs en Europe et dans le bassin méditerranéen font confiance à la qualité des équipements et des formations proposés par l'enseigne.

www.planet-fitness.com



Contact Presse : Agence Carré final

Tél. 09 84 41 18 81 – presse@carre-final.com

Caroline Jeanny (06 51 95 11 65)

Béatrice Patt-Traineau (06 09 42 36 17)