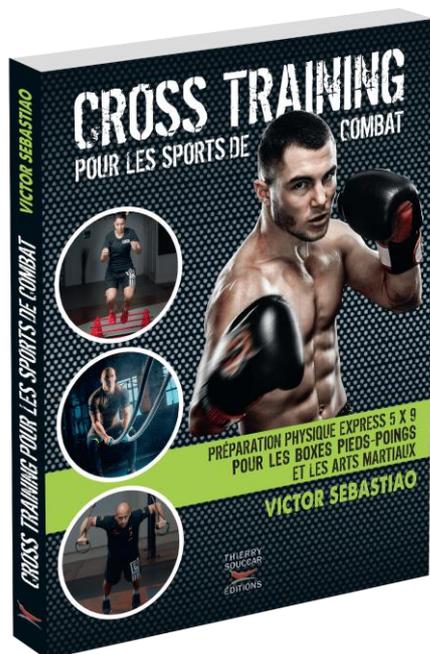


## Crosstraining pour les sports de combat Victor Sebastiao



### Première méthode de préparation physique clés en main

Boxe anglaise, savate, arts martiaux... Pour conduire un pratiquant à **la forme optimale à vitesse grand V**, le cross training « 5 x 9 » est l'entraînement idéal.

Entraîneur national de savate boxe française, Victor Sebastiao, a mis au point ce **concept inédit** destiné à tous les pratiquants, tous sports et niveaux confondus :

**18 séances d'entraînement avec 5 modules de 9 minutes, soit 45 minutes d'exercices qui permettent de travailler simultanément toutes les qualités requises pour les boxes pieds-poings et les arts martiaux : puissance, explosivité, résistance, endurance.**

Très efficace et hyper rentable, cette solution clés en main facilite le quotidien du sportif : **seules 1 à 2 séances par semaine suffisent** pour progresser durablement.

### Un protocole extrêmement complet

Les 18 séances s'adaptent au type de sport et de sportif, ne nécessitent pas ou peu de matériel et sont illustrées de dizaines d'exercices. Etirements activo-dynamiques, medecine ball, jumping jack, triceps au sol, pompe en T... **chaque exercice est expliqué en détails**, avec de **nombreux conseils** pour une récupération physique et mentale optimale.

En bonus : **un mode d'emploi pour construire efficacement, et selon son niveau, son programme d'entraînement**, ainsi qu'**un protocole pour suivre régulièrement sa propre progression**. Et même un test pour prévenir le surentraînement !

**« Ces séances de préparation physiques express sont la solution pour tous ceux qui sont à la recherche d'efficacité et d'optimisation de l'entraînement. »** - Pascal Mandran, vainqueur de la coupe de France vétérans de savate boxe française

### A propos de l'auteur



Victor Sebastiao est professeur de sport, entraîneur national, expert en préparation sportive depuis plus de 25 ans. Il est entraîneur et consultant pour des athlètes de haut niveau dans différents sports de combat.

#### Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

Crosstraining pour les sports de combat

Victor Sebastiao

Parution 8 février 2018

224 pages – Format 17 x 23 – 20 €

ISBN 978-2-36549-270-6