

75.1
Б89



#СИЛЬНЫЙИСТИЛЬНЫЙ

Марк Брюно

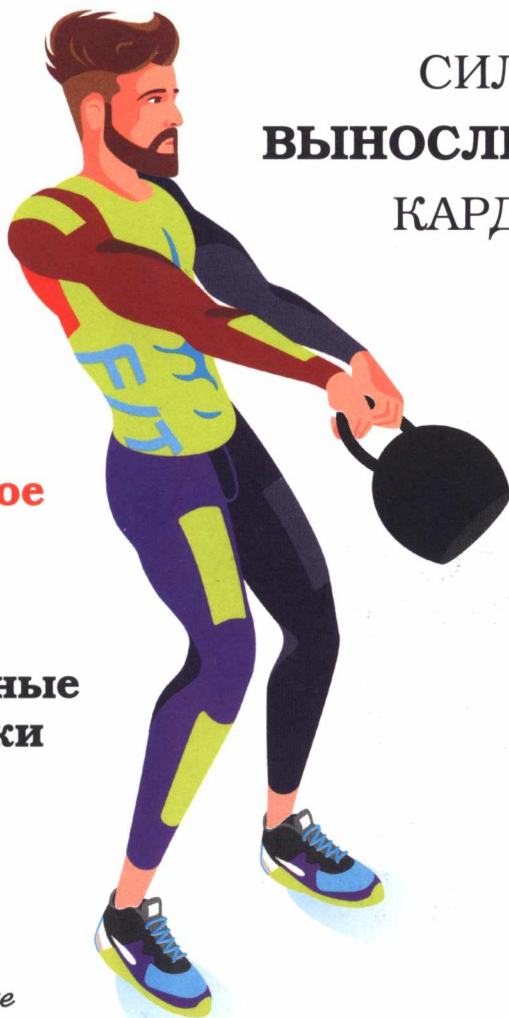
КРОСС-ТРЕНИНГ

Выйди за рамки!

СИЛА,
ВЫНОСЛИВОСТЬ,
КАРДИО

- **Спортивное
тело**

- **Высоко-
интенсивные
тренировки**



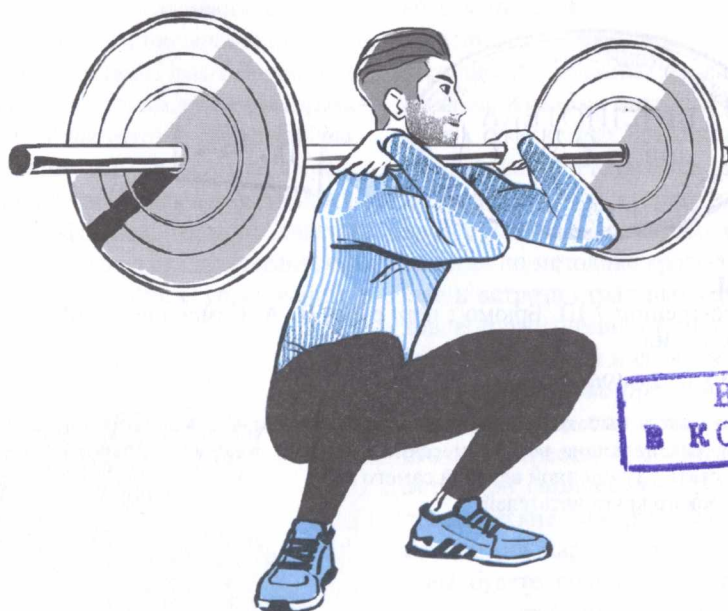
*Иллюстрации
Оливье Бодри
и Антуана Бонне*

Марль Брюно

КРОСС-ТРЕНИНГ

Выйди за рамки!

Иллюстрации
Оливье Бодри
и Антуана Бонне



ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

УДК 613.71
ББК 75.6
Б87

Перевод с французского выполнил *П. А. Самсонов* по изданию:
CROSS-TRAINING. Dépassez vos limites ! by Charles Brumauld;
Illustrations : Antoine Bonnet (intérieur) et Olivier Baudry (couverture), 2016.

Издание охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части,
включая оформление, преследуется в судебном порядке.



Брюмо, Ш.

Б87 Кросс-тренинг / Ш. Брюмо ; пер. с фр. П. А. Самсонов. — Минск : Попурри, 2018. — 96 с. : ил.

ISBN 978-985-15-3496-4.

Предлагаются высокоинтенсивные гимнастические, тяжелоатлетические и аэробные тренировки, развивающие все физические качества, доводя их до оптимального уровня. Ваша цель: стать улучшенной версией самого себя.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.71
ББК 75.6

ISBN 978-2-263-14565-0 (фр.)
ISBN 978-985-15-3496-4 (рус.)

© Éditions Solar. 2016, Paris
© Перевод. Издание на русском языке.
Оформление. ООО «Попурри». 2018

Содержание

<i>Введение</i>	<i>3</i>
<i>Что для вас кросс-тренинг?</i>	<i>4</i>
<i>Что такое кросс-тренинг?</i>	<i>6</i>
<i>Стиль кросс-тренинга.....</i>	<i>15</i>
<i>1-й месяц кросс-тренинга: на старт!.....</i>	<i>21</i>
<i>Месяцы с 1-го по 6-й: приступаем к настоящей работе!.....</i>	<i>29</i>
<i>Более 6 месяцев: выходим за пределы!</i>	<i>50</i>
<i>Кросс-тренинг и питание.....</i>	<i>59</i>
<i>Кросс-тренинг как образ жизни.....</i>	<i>70</i>
<i>Подведение итогов: вы увлечены кросс-тренингом?.....</i>	<i>81</i>
<i>Я фиксирую свой прогресс</i>	<i>83</i>
<i>Слова благодарности</i>	<i>91</i>