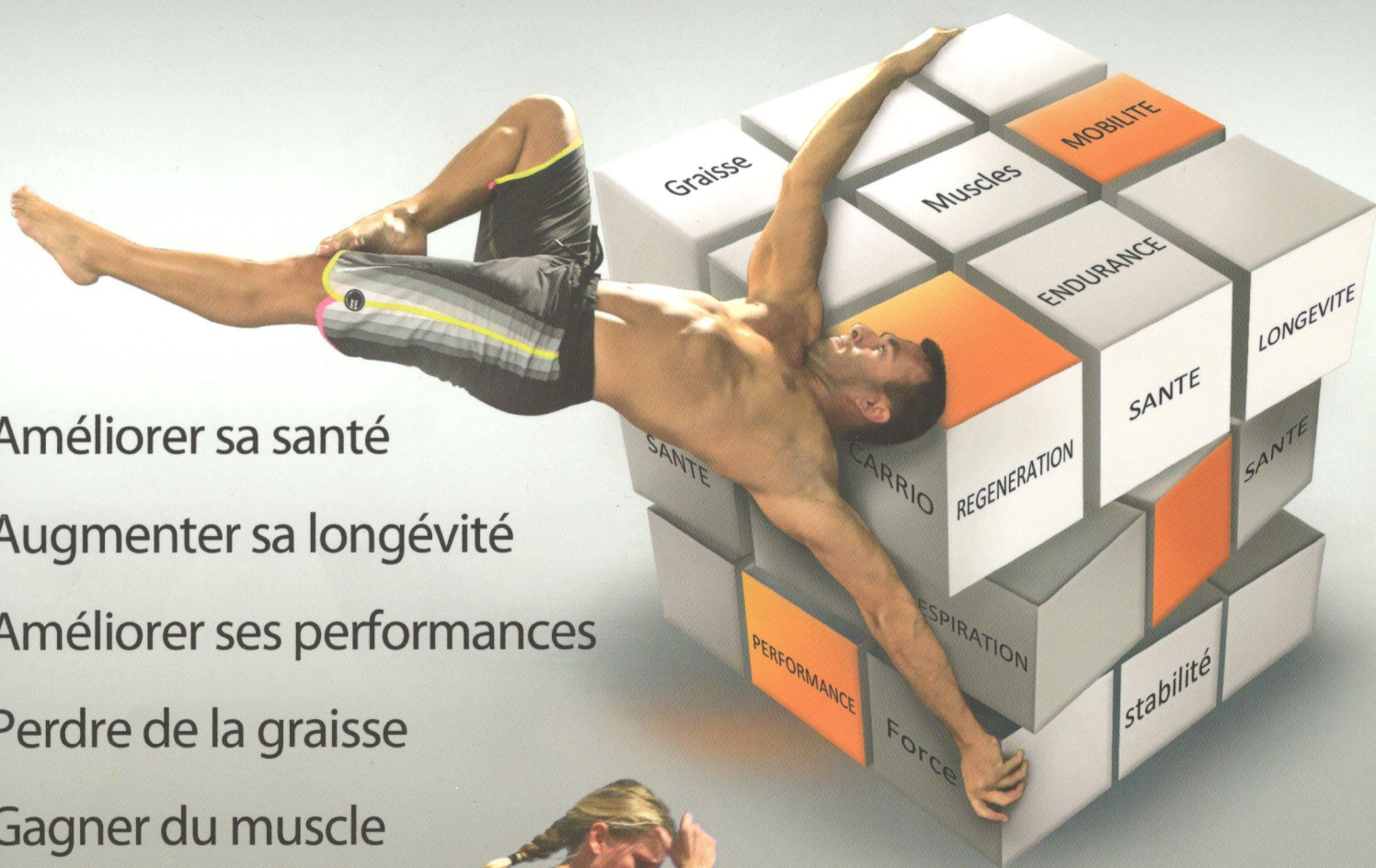


CTS Christophe Carrio

# CTS Cross Training System

Santé performance et esthétisme



Améliorer sa santé

Augmenter sa longévité

Améliorer ses performances

Perdre de la graisse

Gagner du muscle

*Un système complet d'entraînement  
Plus de 150 circuits d'exercices  
10 principes fondamentaux*

CTS Edition



*Ce coffret de 2 livres et de 5 heures de vidéos est l'aboutissement et la synthèse de **25 années de recherches** et d'expérimentations par **Christophe CARRIO** - fondateur du CTS (Cross Training System), diplômé de l'académie de médecine sportive américaine, diététicien, 5 fois champion du monde de karaté artistique - dans le domaine du **mouvement**, de l'**entraînement**, et de leur influence sur la **santé**, les **performances** et l'**esthétisme**.*

**Basés sur l'action, le CTS et ce coffret** vous offrent un cadre, un chemin, une **structure** à suivre, pour ne plus vous perdre dans la jungle des programmes d'entraînement, ainsi que des **outils** et un **filtre** pour devenir meilleurs en ce sens : un **système** pratique et **progressif**, s'appuyant sur des recherches scientifiques récentes, pour vous faire bouger mieux, maintenir un corps sans douleur et sain, tout en atteignant les résultats que vous souhaitez en termes de performance et d'esthétisme - **mais jamais au détriment de votre santé !**

**Dans ce coffret vous allez découvrir :**

- Quelles sont les **8 priorités** du mouvement.
- Quelles sont les **10 principes** et habitudes CTS autour du mouvement et de l'entraînement pour une santé de fer, des performances physiques incroyables et un physique au top !
- Comment déterminer vos **limitations** posturales et corporelles et les améliorer.
- Pourquoi et comment déterminer des **objectifs** cohérents afin de les **atteindre**.
- Comment **planifier** et organiser votre entraînement en fonction de votre temps disponible et de vos objectifs, afin d'obtenir les **résultats** que vous souhaitez.
- Vous découvrirez les méthodes CTS en totale **cohérence** avec vos objectifs de santé, de performance et d'esthétisme.
- Comment perdre de la **graisse** et/ou gagner du **muscle**.
- L'impact de vos **hormones** sur votre santé, vos performances et vos rondeurs, et comment les influencer positivement par votre façon de bouger et de vous entraîner.
- Comment ralentir le **vieillessement**.
- Pourquoi et comment mesurer vos progrès.
- Et bien **plus** encore...

**Prenez votre corps et votre entraînement en mains aujourd'hui, pour une santé, des performances et un physique au top demain !**

**Christophe Carrio**



9 782954 166421

Plus d'infos sur [www.christophe-carrio.com](http://www.christophe-carrio.com)

Prix : 149,90 € TTC France

ISBN : 978-2-9541664-2-1

EAN : 9782954166421