

# PSP PRO-Fit System v3.0

## Titles and Descriptions

**Strength & Conditioning:** This class focuses on developing both the upper and lower body strength through a variety of exercises that are carefully programmed to optimize performance. These sessions are designed as part of the Garrison Strength and Conditioning Program.

**Progressive Conditioning:** Sessions will be geared towards members working towards a high-level training goal. Sessions will assume a decent baseline of strength/conditioning as well as competence in training. Various high intensity conditioning elements will be used (running will be a staple). Sessions will frequently end with mobility and education time to help with recovery from your total training regimen. Please note: injuries or conditions preventing you from running or completing core movement patterns will preclude you from joining the sessions until you have recovered.

**Military Lane Swim:** This class focuses on developing swimming performance through technical work and progressive programming. This session is also available for members who have their own programming and just need the space to swim.

**Yoga:** Designed to guide you through movement that develops strength, flexibility, and a connection between, body, mind & breath. Deepen your understanding of the postures & basic alignment in the body, breathing, and relaxation techniques.

**Moga:** This class focuses on developing flexibility and mobility through a variety of techniques such as dynamic stretching, foam rolling, Yoga poses and more .These sessions help to improve general soreness and enhance recovery. Come in and relax a bit while preparing your body for your next workout.

**PaRC:** Performance and Recovery Class (PaRC) is a guided Military Mental Exercise class that helps to train members to increase their mindfulness. It focuses on the 3 R's of Recovery: RELAX your body RELEASE your stress REJUVENATE your energy. PaRC is currently offered as an alternative training for individuals and units during Garrison PT. PaRC is open to serving Military Members and is ideal for athletes, soldiers, weekend warriors, injured members as well as those on Med Chit and referred through Health Services and PSP Reconditioning.

**Practice FORCE:** This class focuses on developing skills to increase your performance during the FORCE Evaluation. Come work on specific skills that help ensure you have the best plan to tackle each individual component. This is a great opportunity to see what fitness qualities would be best to develop moving forward in preparation for your actual test.

## Système PRO-FIT du PSP v3.0

**La Force & Le Conditionnement:** Ce cours met l'accent sur le renforcement du haut et du bas du corps au moyen de divers exercices qui sont soigneusement programmés pour optimiser la performance. Ces séances sont conçues dans le cadre du Programme de conditionnement physique de la garnison.

**Le conditionnement à haute intensité:** Les séances seront orientées vers les membres qui travaillent pour atteindre un objectif d'entraînement de haut niveau. Les séances supposent une base décente de force/conditionnement ainsi qu'une compétence en matière d'entraînement. Divers éléments de conditionnement à haute intensité seront utilisés (la course à pied sera un élément de base). Les séances se termineront souvent par un temps de mobilité et d'éducation pour aider à la récupération de l'ensemble du régime d'entraînement. Veuillez noter que les blessures ou les conditions qui vous empêchent de courir ou d'effectuer des mouvements de base vous empêcheront de participer aux séances jusqu'à ce que vous soyez rétabli.

**Nage en couloir:** Ce cours met l'accent sur l'amélioration de la performance en natation au moyen d'exercices techniques et de programmes progressifs. Cette séance est également offerte aux membres qui ont leur propre programme et qui ont simplement besoin d'un endroit pour nager.

**Yoga:** Conçu pour vous guider à travers des mouvements qui développent la force, la flexibilité et une connexion entre le corps, l'esprit et la respiration. Approfondissez votre compréhension des postures et de l'alignement de base du corps, de la respiration et des techniques de relaxation.

**Moga:** Ce cours met l'accent sur le développement de la souplesse et de la mobilité grâce à une variété de techniques comme l'étirement dynamique, le rouleau de massage en mousse, les postures de yoga et plus encore. Ces séances aident également à atténuer la douleur générale et à accélérer le rétablissement. Venez-vous détendre un peu tout en préparant votre corps pour votre prochain entraînement.

**PaRC:** PaRC est un cours d'exercice mental militaire guidé qui aide à former les militaires à accroître leur pleine conscience. Il met l'accent sur les trois R de la récupération : RELÂCHEZ votre corps, RÉDUISEZ votre stress, RECHARGEZ vos batteries. PaRC est actuellement offert comme formation alternative pour les personnes et les unités pendant les entraînements personnels de la garnison. PaRC est ouvert aux militaires en service. Il est idéal pour les athlètes, les soldats, les guerriers de fin de semaine, les militaires blessés ainsi que ceux qui ont reçu une note médicale ou qui sont aiguillés par les Services de santé et le Programme de reconditionnement des PSP. Pour en savoir plus, consultez la page de l'équipe Promotion de la santé ou envoyez un courriel à [HealthPromotionKingston@cfmws.com](mailto:HealthPromotionKingston@cfmws.com). Les vendredis 07h30 à 08h15, Gymnase de la base, salle 105

**Préparation FORCE:** Ce cours met l'accent sur l'acquisition de compétences pour améliorer votre performance pendant votre évaluation FORCE. Venez améliorer des compétences précises qui vous aideront à vous assurer d'avoir le meilleur plan pour aborder chaque composante individuelle. C'est une excellente occasion de voir quelles qualités de condition physique seraient les meilleures à acquérir en prévision de votre évaluation.