

Mark Wahlberg s'entraîne comme un « Fighter » !

Le célèbre acteur hollywoodien, Mark Wahlberg, est la vedette du nouveau film « The Fighter », sorti le 9 mars 2011 en France. Basé sur l'histoire vraie du boxer « Irish » Micky Ward, le film démarre dans les années 80. Ce blockbuster met également en scène Christian Bale et Amy Adams.

Mark Wahlberg a passé du temps avec Micky Ward pour apprendre à l'imiter et jouer son rôle de manière convaincante. Il a suivi un entraînement strict pour obtenir un corps tout en muscles pour les besoins du film.

Brian Nguyen son coach a développé pour lui, un programme intense qui s'adaptait à l'emploi du temps chargé de l'acteur.

Cet entraînement lui a permis d'augmenter sa masse musculaire rapidement en introduisant la Power Plate pro6 et sa nouvelle technologie unique et brevetée de câbles qui permettent un entraînement complet en 3D.

L'entraînement par accélérations a été LA solution pour aider Mark Wahlberg à devenir plus fort et gagner en puissance en un temps record ! Il a ainsi perdu plus de **11 kilos et 20% de sa masse grasseuse.**

Faites comme Mark,
entraînez-vous comme un « fighter » !



Une vidéo de son entraînement

est disponible sur notre canal YouTube :

<http://www.youtube.com/watch?v=Li1B-7rKytg>

