



Formation GUN-EX strength & power

Objectifs de la formation

Apprenez à utiliser des cordes ondulatoires élastiques, avec programmation à l'appui. Encadrez des séances d'entraînement « Gun-ex », en personal training, ou en petit groupe, ou en préparation physique. Proposez un entraînement comprenant des niveaux adaptés à chacun

Pour qui ?

Personals trainers, Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, coaches ou entraîneurs sportifs

Durée : 1 jour.

Total en heures : 8

Méthode Pédagogique :

Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation et une attestation de formation à télécharger.

Suivi du stage

Assistance par email auprès de David HURST (david@planet-fitness.fr), Training Manager.

Contrôle des acquis

Par atelier de mise en situation à la fin de la formation.

Apprenez à délivrer le programme GUN-EX en comprenant ses principes physiologiques.

Devenez un expert technique démontrant une technique inspirante pour aider à apprendre les mouvements rapidement et en maîtrisant les clés d'un coaching performant.

Proposez un entraînement accessible à tous, motivant, efficace et fonctionnel.

Découvrez comment mettre en pratique les principes HBX dans une séance avec support musical « move better live better ».

Déroulé de la formation (8 heures) :

- 09h00 Introduction et vision du concept d'entraînement
- 09h30 Mise en place et sécurité des outils Gun-ex COBRA et ROCKET
- 10h30 Techniques spécifiques aux cordes et accessoires GUN-EX
- 12h00 Programmation d'entraînement pour Group et Team Training
- 12h30 Programmation d'entraînement pour Personal Training

13h00 Pause déjeuner

- 14h00 Techniques d'enseignement et de coaching individuel et de groupe
- 15h00 Adaptation des niveaux d'exercices : progression, regression
- 16h00 Corrections et anticipation des fautes et erreurs à éviter
- 17h00 Mise en situation pratique des cordes avec leurs accessoires
- 17h30 Conception de lieu d'entraînement Gun-ex

18h00 Fin de formation

INSCRIPTION

Tél. : +33(0)4 42 91 54 14

Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : formation@planet-fitness.fr

DEMANDE DE PRISE EN CHARGE :

- Devis & plans de formation -

Tél : +33(0)4 13 91 02 07

E-mail : pac@planet-fitness.fr